№9 (485) май 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
12+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Правильный сон прибавит здоровья

1000! рублей ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Сердце бьётся очень быстро

От боли в ногах — медовые стельки

КОМУ НЕЛЬЗЯ ЛЕТАТЬ САМОЛЁТОМ

Как похудеть и зубы не испортить

Женская косметика с весенними травами

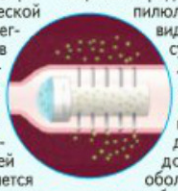
Сенсация

ОТКАШЛЯТЬСЯ ПОМОЖЕТ ЖИЛЕТ

В Канаде сконструирован вибрационный массажер, который надевается как жилет. Он позволяет откашлять мокроту. В первую очередь такой жилет будет полезен людям, страдающим муковисцидозом и хронической обструктивной болезнью легких. При этих заболеваниях в бронхах скапливается трудно отделяемая мокрота, она мешает дышать, нарушает газообмен в легких. Выглядит жилет как обычная безрукавка с застежкой-молнией спереди. Вибромассаж является заменой физиотерапии и других процедур. Жилет помогает также при нервно-мышечных расстройствах, таких как мышечная дистрофия Дюшена, при которой из-за мышечной слабости теряется способность очищать дыхательные пути с помощью кашля.

КОЛЮЧАЯ ТАБЛЕТКА ЗАМЕНИТ ШПРИЦЫ

Технологи придумали, как сделать уколы безопасными и безболезненными. Вместо инъекции они предлагают проглотить пилюлю с иголками. На вид это обычная капсула в гладкой оболочке длиной 2 см и шириной 1 см. После проглатывания капсулы под действием желудочного сока ее оболочка растворяется, освобождая десятки крохотных игл. Контактируя со стенкой желудка, они впрыскивают в него лекарство. В слизистой желудка нет болевых рецепторов, поэтому инъекция безболезненна. Кстати, введение таким образом инсулина в слизистую желудка помогает лучше контролировать уровень сахара в крови.



ВЗРОСЛЫМИ СТАНОВЯТСЯ НЕ КОГДА ПЕРЕСТАЮТ СЛУШАТЬ МАМУ, А КОГДА ПОНИМАЮТ, ЧТО МАМА БЫЛА ПРАВА.

Диеты опасны для зубов

Извечный вопрос «что бы такого съесть, чтобы похудеть?» надо дополнить фразой «и при этом не испортить зубы».

Британские дантисты доказали, что диеты могут обернуться неприятностями — разрушением зубов, болезнями десен и дурным запахом изо рта. Так, фруктовая диета способна насытить организм необходимыми витаминами и избавить от токсинов и шлаков, но кислоты, содержащиеся в соках, вызывают эрозию зубов. Не советуют стоматологи худеть и на молочной диете, которая способствует быстрому образованию зубного камня. Что же касается сыроедения, здесь свои подводные камни. Фрукты содержат сахар, а орехи и семена растений забиваются в межзубные промежутки, являясь причиной развития кариеса. Надо кушать все, но в меру и следить за гигиеной полости рта.

Новости

КОНДИЦИОНЕР ДЛЯ ВОЛОС ОТ ВШЕЙ

Избавить ребенка от вшей не так просто, а вывести гнид еще труднее. Яйца вшей так крепко приклеиваются к стержню волоса, что их не отделить. Дерматологи из Бельгии долго искали недорогое средство для борьбы с педикулезом. И нашли. Это обычный кондиционер для волос.

ФИЛЬТРЫ ТЕБЕ В НОС...

Интересный метод лечения аллергии разработали датские ученые. Он призван помочь миллионам аллергиков спокойно пережить период бурного цветения трав и деревьев. В каждую ноздрю ставится фильтр размером с контактную линзу. Они практически невидимы для окружающих, из-за чего их уже окрестили респираторами-невидимками. Использование фильтров в течение дня позволяет снизить количество чиханий на 45% и выделений из носа на 12%. Антигистаминные препараты дают лишь кратковременное облегчение, к тому же у них серьезные побочные эффекты (сонливость днем, снижение концентрации внимания).

ШЁЛКОВЫЕ ШУРУПЫ

Металлические шурупы, которые травматологи используют при переломах костей, могут скоро заменить на шурупы из шелка. Для их изготовления используют шелковый белок, который добывают из коконов шелкопряда. Шурупы из шелка не нужно извлекать из тела, они рассасываются, в то время как металлические надо доставать.

■ МАО ЦЗЭДУН ВСЮ ЖИЗНЬ ЖЕВАЛ КРАСНЫЙ ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ, КОТОРЫЙ РАСШИРЯЕТ СОСУДЫ, УЛУЧШАЯ ПИТАНИЕ СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ.

■ КИТАЙЦЫ, ЧТОБЫ ДОЛЬШЕ ЖИТЬ, ПЬЮТ НАСТОЙКУ ЖЕНЬШЕНЯ.

■ СОФИ ЛОРЕН ЕЖЕДНЕВНО РАСТЯГИВАЕТ МЫШЦЫ, ПОВТОРЯЯ ДВИЖЕНИЯ ПРОСЫПАЮЩИХСЯ КОШЕК И СОБАК.

■ ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ БЫЛ ВЫНУЖДЕН НОСИТЬ ЛАВРОВЫЙ ВЕНОК, ЧТОБЫ ПРИКРЫТЬ ЛЫСИНУ.

После работы *Простые упражнения*

Приходим в себя...

Расслабляем мышцы

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширине плеч. Медленно наклонитесь вперед, стараясь коснуться руками пола. Сделайте глубокий вдох и выдох и в течение 10 секунд встряхивайте руки. Медленно вернитесь в исходное положение.

P. S. Упражнение лучше делать ежедневно утром и вечером.

Снимаем напряжение и стресс

Встаньте на колени, руки положите на пол перед собой. Опустите ягодицы на пятки, лбом касайтесь пола. Тянитесь руками вперед, чувствуя, как вытягивается позвонок за позвонком. Ягодицы от пяток не отрывайте. Задержитесь в таком положении на 30-60 секунд.

От боли в пояснице

Лягте на спину, ноги согните в коленях. Обхватите ноги руками, голову поднимите. Медленно и аккуратно начните покачиваться в течение 30-60 секунд. Затем опустите голову и подвигайте бедрами вправо-влево. Плечи остаются на месте. Делайте так еще 30 секунд.

Она носит хиджаб из-за аллергии

Однажды Мария после проведенных пары часов с детьми на улице вернулась домой больная, все тело горело так, словно ее покусали осы.

Раньше 40-летняя британка могла загорать днями напролет. Поэтому поначалу ей и в голову не пришло, что вдруг появившаяся сыпь может быть реакцией кожи на солнце. Но когда в очередной раз после прогулки руки покрыли волдыри, а кожа стала багровой и зачесалась, она пошла к врачу. Анализ показал, что у Марии солнечный дерматит, иначе говоря — аллергия на солнце!

Откуда она взялась, врачи не знают. Лечить недуг женщина пыталась с помощью солнцезащитных кремов. Но тщетно. Шляпы и накидки от аллергии тоже не спасали. В какой-то момент женщина даже перестала выходить из дома. Но потом подруга посоветовала надеть длинное платье и хиджаб. Это стало настоящим спасением! Огорчают Марию лишь насмешки, которые иногда позволяют себе невежественные люди. Но она терпит. Даже если не по вере одета. Ведь здоровье важнее моды!

Кошмарики

ОТВЕДАЛИ ИКОРКИ ЛЯГУШАЧЬЕЙ...

Под видом красной икры в поездах крымского направления продавали... лягушачью икру. Житель Запорожья просил за поллитровую баночку «деликатеса» 500 гривен, убеждая покупателей, что в магазинах она обойдется втрое дороже. Покупатели имели гарантированное расстройство желудка. Продавца «икры» ожидает 5 лет заключения.

НИКТО НЕ ПОМОГ

Пенсионерка из Подмосковья пыталась войти в переполненный вагон электрички. В этот момент ее зажало дверями. Голова и одна нога женщины остались снаружи, но машинист поезда этого не заметил и поехал дальше. Высвободиться пострадавшая смогла только на следующей станции. Никто из пассажиров даже не пытался ей помочь. Пожилая женщина получила ушибы шейных позвонков.

КТО БОЛЬШЕ ВЫПЬЕТ...

Француз, которому было 57 лет, скончался после того, как выпил 56 рюмок алкоголя. Бедняга соревновался с такими же весельчаками, кто больше выпьет, в одном из баров, пока не впал в алкогольную кому. Сейчас юристы решают, несет ли владелец бара ответственность за смерть человека.

Знаете ли вы, что...

● В Новосибирске открыли первую в России световую комнату для борьбы с депрессией. Достаточно находиться в такой комнате 35-40 минут с утра. Световые комнаты позволяют привести организм в тонус, наладить сбитые суточные ритмы и снова чувствовать себя лучше.

● Израильские ученые выяснили, что злокачественные клетки быстрее всего делятся в ночное время, поэтому препараты от рака лучше принимать ночью. Днем организм больных, судя по всему, сам подавляет развитие опухоли. В связи с этим онкологи предлагают изменить график введения раковым больным лекарственных препаратов.

● Чтобы легче переносить летнюю жару, японские ученые рекомендовали во время прогулки каждые 3 минуты чередовать быструю и в нормальном темпе ходьбу. При этом важно мягко переступать с пятки на носок, а локти держать согнутыми под прямым углом, расслабив плечи. И все же в самое жаркое время дня лучше не ходить, а отдыхать.

Сдавайте кровь!

При несчастном случае у донора больше шансов на выживание. Ведь его организм привычен к кровотечению.

Организму нужно время для восстановления после сдачи крови. Мужчины могут сдавать кровь не более 5 раз в год, а женщины — не более 4. Интервал между сдачами крови не должен быть менее 60 дней, а между сдачами плазмы — 14 дней. В день сдачи крови и накануне не стоит употреблять острую, жирную, жареную и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. Основная пища — овощи, фрукты, макароны, крупы, несдобные хлебобулочные изделия. Из напитков предпочтительнее сладкий чай, можно с вареньем, соки, морсы и компоты. Особенно важно следовать этим советам тем, кто сдает не цельную кровь, а ее отдельные компоненты — тромбоциты или плазму. Нарушения диеты могут повлиять на качество полученного материала.

В течение двух последующих суток желательно полноценно и обильно питаться и пить много жидкости. Так организм быстрее восстановит потерянные резервы. И обязательно в рационе донора должны быть продукты, богатые белком: мясо, рыба, бобовые, гречка. От них зависит уровень гемоглобина в крови. Еще один важный нюанс: за 72 часа до сдачи крови нельзя принимать лекарства, содержащие аспирин, и обезболивающие.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Если здоровье не в порядке

ОТПРАВЛЯЕМСЯ В ПОЛЁТ

ПРЕДСТОИТ ПЕРЕЛЕТ? ИМЕЙТЕ В ВИДУ: ЕСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПРИ КОТОРЫХ К ПОЛЕТУ НУЖНО ГОТОВИТЬСЯ ОСОБЕННО ТЩАТЕЛЬНО.

Если у вас отит

Перелет может плохо повлиять на течение этого заболевания. При остром среднем отите врачи рекомендуют отложить путешествие из-за риска развития осложнений, например, сильной боли в ушах. В некоторых случаях возможен даже разрыв барабанной перепонки. Поэтому перед полетом рекомендуется посетить отоларинголога. Если вы точно решили лететь, перед взлетом и посадкой закапайте в нос сосудосуживающие капли (они помогут уменьшить отек среднего уха). Для уменьшения дискомфорта в ушах во время полета старайтесь чаще сглатывать слюну или рассасывать леденец. Помогает и такое упражнение: зажав нос и рот, выдохните через закрытый нос. Этот прием хорошо знаком дайверам, он выравнивает давление в слуховых трубах. Повторите упражнение 10-12 раз при взлете и посадке самолета.

Если у вас насморк

Во время полета из-за перепада давления обычный насморк может спровоцировать сильную головную боль, заложенность и боль в ушах. За 15 минут до взлета и посадки воспользуйтесь сосудосуживающими каплями. Они должны быть длительного действия.

Держится температура

Если температура невысокая и вы точно знаете, что она связана с простудой, выпейте жаропонижающее. Если полет нельзя отложить, попробуйте рискнуть. Но имейте в виду, что в аэропортах некоторых стран установлены термодатчики. Туристов с повышенной температурой могут не впустить.

Недавно была операция

После небольшого хирургического вмешательства путешествовать можно уже через неделю. Если вы перенесли серьезную операцию на брюшной полости или грудной клетке, то полеты противопоказаны по крайней мере месяц. Врачи также не рекомендуют отправляться в воздушное путешествие тем, кому наложен гипс. Если его наложили менее чем на 48 часов, повязка должна иметь прорезь по всей длине (для защиты от отеков во время полета).

Для гипертоников

При изменении высоты даже на километр атмосферное давление в салоне снижается, снабжение мозга кислородом ухудшается. Это может спровоцировать повышение давления. Обязательно возьмите с собой в ручной клади препараты, которые постоянно принимаете. Давление может повыситься из-за волнения. Если вы нервничаете, перед посадкой примите 20-30 капель настойки валерианы или пустырника.

У вас сахарный диабет?

Диабетикам, особенно независимым от инсулина, летать разрешается. Но перед полетом перекусите, чтобы после вынужденного голодания не перегружать поджелудочную железу двойной порцией еды. Будьте осторожны с предлагаемой пассажирам пищей: в ней часто содержатся сахара и другие быстрые углеводы. На случай резкого снижения уровня сахара в крови имейте при себе что-то сладкое — конфеты или фруктовый сок. Если приходится колоть инсулин, возьмите с собой в дорогу все необходимое для его введения (препараты и шприцы-ручки). Один из комплектов всегда держите при себе. Не забудьте взять в салон глюкометр с тест-полосками. Стоит также заранее запастись справкой от лечащего врача (на русском и английском языках), где будет указано, что у вас диабет и вы нуждаетесь в инсулиновой терапии.

Нельзя лететь самолетом после недавно перенесенного инсульта или инфаркта, при высоком внутричерепном давлении, пневмонии, тромбофлебите.

Варикоз

Заказывая билет, попросите место у прохода. Так вы сможете выпрямить ноги, чаще сгибать и разгибать их, чтобы восстановить нормальное кровообращение. Через каждый час вставайте с места, чтобы пройтись по салону. Снять тяжесть в ногах поможет охлаждающий гель. Если предстоит длительный полет, лучше надеть компрессионные колготки.

Расстройство желудка

Такое вполне может случиться из-за волнения. Держите в сумочке спазмолитики, помогающие снять боль, и сорбенты. В качестве скорой помощи можно принять противодиарейный препарат. Не забудьте о противомикробных средствах — они пригодятся на случай, если расстройство кишечника возникло после обеда в кафе или самолете.

Если вы — астматик

Обязательно возьмите с собой в салон назначенные лечащим врачом препараты, а также один (а лучше два) ингалятор для облегчения симптомов. Перед поездкой проследите, чтобы ингаляторы были полными. При тяжелой, неконтролируемой форме астмы от перелетов стоит отказаться.

Для беременных

Если беременность протекает без осложнений (тонуса матки, токсикоза или угрозы выкидыша), до 36-й недели перелеты не запрещаются (при многоплодной беременности — до 32-й недели). Но некоторые врачи не советуют летать уже с 28-й недели. Будьте готовы к тому, что в аэропорту могут потребовать справку от вашего акушера о разрешении на полет.

Т. П. Иванова, терапевт, врач высшей категории

Намотай на ус

Само по себе хроническое заболевание, если нет обострения, не повод отказываться от полета. Важно к нему правильно подготовиться и взять с собой необходимые лекарства. Однако, если предстоит долгий (более 5 часов), а тем более межконтинентальный перелет, стоит проконсультироваться с врачом. Абсолютными противопоказаниями к полету являются: недавно перенесенные инсульт или инфаркт, высокое внутричерепное давление, пневмония, тромбофлебит и тромбоз глубоких вен, заразные инфекционные заболевания.

ПОМИДОРНАЯ БОТВА ОТ ГАЙМОРИТА

Ботву надо измельчить, потомить 10 минут в кастрюле на медленном огне и 10 минут подышать паром, накрывшись покрывалом или одеялом. Дышите, делая вдох через нос. Если нужно, высморкайтесь и продолжайте ингаляцию. После этого ложитесь в постель. Облегчение наступает после нескольких процедур.

МЕДОВЫЕ СТЕЛЬКИ

Если ваша работа связана с долгим стоянием на ногах и вы часто жалуетесь на боли в них, попробуйте улучшить кровообращение таким образом. Намажьте стельку любым медом и посыпьте ее зернами гречки. Крупа прилипнет к стельке. Постойте на крупе несколько секунд. Потом вложите стельки в носки и ложитесь спать. Легкий массаж активных точек обеспечен на всю ночь. Процедура рекомендуется несколько раз в неделю.

НОГОТКИ КАК ЖЕЛЧЕГОННОЕ

При многих заболеваниях желудочно-кишечного тракта врачи выписывают желчегонные препараты. Не спешите в аптеку за лекарствами. Лучше приготовить настой из календулы, называемой по-народному ноготками. Залейте 5 ст. ложек измельченных цветков 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

■ ЕСЛИ ВАМ ПОСТОЯННО ПЕРЕМЫВАЮТ КОСТИ — БЛАГОДАРИТЕ. АРТРОЗА НЕ БУДЕТ!

■ ВНУТРИ СЕБЯ МЫ ЧАСТО СЕКСИ-ШМЕКСИ. В ЗЕРКАЛЕ — ПРОСТО ШМЕКСИ.

■ ЛЕГЧЕ ВСЕГО ВСТАВАТЬ ПО БУДИЛЬНИКУ В ДЕНЬ ЗАРПЛАТЫ.

Ищем причину *Авторитеты дают советы*

«Не могу сжать руку в кулак»

ТАКАЯ НЕПОНЯТНАЯ ХВОРЬ БЕРЕТСЯ, КАЗАЛОСЬ БЫ, НИОТКУДА И ВНЕЗАПНО. ЧТО ЗА ПРИЧИНЫ МОГУТ БЫТЬ У НЕЕ? НАЗОВЕМ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ.

*** Проблемы с позвоночником.** Сжать руку в кулак бывает трудно, если есть проблемы с шейным и грудным отделом позвоночника, точнее — с пятым, шестым и седьмым шейными и первым, вторым и третьим грудными позвонками. Сделайте компьютерную томографию — на снимках будет видно все.

*** Проверьте желудок или кишечник.** Да, больной желудочно-кишечный тракт создает много проблем со здоровьем. Например, инфекция, попав в кишечник, вызвала его воспаление. Это может дать осложнение на суставы и вызвать их воспаление.

*** Артрит.** Эта причина самая серьезная. Человек просыпается ночью из-за нытья в локте или плече или от того, что крутит колено. После массажа становится легче. Но со временем боль не только не исчезает, но и усиливается. Пальцы становятся непослушными, рука не сжимается в кулак, ноги не сгибаются в коленях... Из-за начавшегося воспаления суставы постепенно разрушаются. Тут важно не доводить дело до хирургического вмешательства. Если в суставе появились боль, припухлость, покраснение, нужно как можно быстрее обратиться к ревматологу.

Особенно важно вовремя начать лечение при **реактивном артрите.** Он появляется после перенесенной ангины, после попадания в организм кишечной и половой инфекции, если инфекция в сустав попала во время хирургической операции. При реактивном артрите поражаются крупные суставы на ногах, причем асимметрично.

Хрящи, связки и суставы разрушаются и при **ревматоидном артрите.** Воспалительный процесс возникает, как правило, из-за сбоя в работе иммунной системы. Если не лечиться, можно стать инвалидом. Признаки ревматоидного артрита: болят запястья, пальцы рук, причем одновременно на обеих руках. Утром человек не может сжать руку в кулак, долго приходится разминать пальцы. И с ногами те же проблемы — нужно расхаживаться, чтоб избавиться от скованности движений.

Подагра (отложение солей) появляется, когда нарушается обмен веществ, при болезнях почек, от стрессов. Повышается уровень мочевой кислоты, кристаллы натрия откладываются в суставах. Сустав опухает, появляется сильная, порой нестерпимая боль.

*** Заболевания сердца.** В этих случаях такая боль возникает в области левой лопатки и груди. Попробуйте выпить корвалол и прокашляться — это должно помочь, но проблемы не решит. Обратитесь к кардиологу.

*** Другие причины.** Травма руки, нервное перенапряжение.

И. Т. Зайцева, терапевт, врач высшей категории

Экзема исчезла, а помогла крапива

Моего мужа замучила экзема. Ярко-красные пятна на руках чесались, шелушились. Я не знала, как ему помочь, пока однажды не прочитала хороший народный рецепт. Решила попробовать — и не пожалела! Экзема исчезла и, что самое важное, больше не появляется. Пишу, как лечила мужа. Смешивала 1 ст. ложку натуральных сливок, 1 свежее яйцо и 100 г березового дегтя. Состав намазывала на хлопчатобумажную салфетку, прикладывала к пораженным местам и закрепляла лейкопластырем. Менять эти компрессы нужно каждый вечер. А чтобы закрепить результат и избавиться от болезни изнутри, 1 ст. ложку цветков или травы яснотки белой (она же глухая крапива, не жжет) настаивала в 1 стакане кипятка. Пить этот настой нужно по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

Ю. А. Краснова, Тверская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Проверено на себе

Суставы вылечила соком лопуха

У меня болели и опухали суставы на руках, выступали наросшие косточки, пальцы не могла сжимать в кулак. Добрые люди посоветовали полечиться лопухом. Благо, было это летом. Свежие листья лопуха пропускала через мясорубку и отжимала сок. Принимала его по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день, заедая небольшим количеством меда (размером с фасолину). Сок готовила не более чем на 2 дня и хранила в холодильнике. Принимала 35 дней, после чего утолщения на косточках исчезли, суставы стали подвижными.

О. Н. Голованова, Астраханская обл.

Сил не было терпеть боль в спине...

Однажды ночью проснулась от боли в спине — сил не было терпеть. А встать не могу... Так и провалялась почти до обеда. Потом все же поднялась, пошла в огород и собрала разной зелени понемногу: лопуха, девясила, подорожника, ноготков. Мелко нарезала, перемешала. На кровать положила пленку, на нее — травяную смесь. Сама сверху легла, завернулась в пленку и укрылась теплым одеялом. Сначала было больно, потом боль прошла, и я уснула. С того дня решила серьезно заняться спиной. Начала такие травяные обертывания делать каждый день. А еще убрала мягкую перину и стала спать на жестком матрасе. Спине стало легче, перестала болеть.

И. В. Ракитина, Краснодарский край

Артрит пальцев рук

У МНОГИХ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ОБЕЗОБРАЖЕНЫ ПАЛЬЦЫ РУК. ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ВИНОЙ ЭТОМУ СТАРОСТЬ. УВЫ... ДЕФОРМАЦИЮ СУСТАВОВ ВЫЗЫВАЕТ АРТРИТ.

Воспаление надо снимать, иначе...

Артрит — это воспалительный процесс в суставах. Он поражает любые из них, но чаще всего страдают мелкие суставы пальцев рук. Женщины болеют артритом чаще мужчин. А статистика утверждает, что каждый седьмой человек на Земле ощущает все «прелести» этого заболевания. Лечение артрита может быть успешным, если оно начато своевременно и комплексно. Только так можно спастись от наступающей неподвижности и, как следствие, — от инвалидности. Поэтому при первых признаках заболевания нужно не самолечением заниматься, а срочно обращаться к врачу.

Первые симптомы заболевания

Артрит — болезнь очень коварная, потому что может ворваться в вашу жизнь неожиданно, на фоне относительного здоровья. Так развивается его острая форма. Но еще хуже хронический артрит, который протекает почти незаметно, медленно и может прогрессировать годами. Симптомы заболевания:

* острый артрит сопровождается сильной болью в суставах рук, высокой температурой и припухлостью суставов;
* ревматоидный артрит проявляется симметрично, с онемением и покалыванием запястья;
* человек жалуется на постоянную усталость, недомогание, длительные утренние боли в суставах, их скованность;
* появляются подкожные узелки и скрип в суставах, они начинают деформироваться.

Сначала болезнь поражает лишь некоторые суставы (чаще всего это пальцы кисти и стопы). При ревматоидном артрите пальцы становятся веретенообразными, стянутыми контрактурой («лебединая шея»). При таких искривлениях пальцев человек порой не может даже застегнуть пуговицы или удержать в руке стакан, одним словом — обслужить себя. При этом боль может быть достаточно выраженной и усиливаться при любых движениях в суставах, особенно во второй половине ночи. Изменяется форма суставов, они становятся припухлыми, кожа над ними горячая, иногда краснеет.

Причины возникновения артрита

* Нарушения обмена веществ вызывают неинфекционные артриты. Ими часто болеют люди старшего поколения, имеющие профессиональные заболевания.
* Провоцируют артрит инфекционные болезни: бруцеллез и гонорея, грипп и скарлатина, сифилис и туберкулез, дизентерия и хламидиоз. И еще хронический тонзиллит, перенесенный в детстве и юности. Возбудителями являются стафилококки и стрептококки.
* Перенесенные травмы суставов, ушибы и операции на них также нередко заканчиваются артритом.

Какое лечение может предложить доктор

Артрит суставов рук очень важно диагностировать на ранней стадии и подобрать индивидуальное лечение. Только в таком случае больного можно вылечить. Правильная диагностика определит причину возникновения болезни и вид артрита (а их насчитывается до 150). Если выявлен инфекционный артрит, будет назначен курс антибиотиков, вакцин, кортикостероидов. Чтобы снять воспаление и боли при острой форме болезни, используют нестероидные противовоспалительные препараты, анальгетики, которые снимают спазмы. Остановить разрушение хрящевой ткани и восстановить ее помогут хондропротекторы. Если же эти средства не дали ожидаемого результата, назначаются противоревматические препараты. По мере прогрессирования болезни нарушается кровоснабжение в суставах, из-за спазмов сосудов поднимается артериальное давление. Это тоже требует назначения лекарств.

Если болезнь протекает тяжело, человек становится раздражительным, плаксивым, нарушается сон, а значит, придется принимать успокаивающие и снотворные средства, а также препараты, снимающие чувство тоски и тревоги. Обезболивающие и противовоспалительные мази, кремы, настойки и растирки помогают на какое-то время забыть о боли.

Артрит поражает и нервы

Это значит, что организм необходимо поддерживать витаминами. Наиболее эффективные — тиамин, или витамин B_1, который улучшает обмен веществ. Чаще всего его назначают в форме инъекций, но можно употреблять и в таблетках или пить пивные дрожжи — они богаты этим витамином.

Лечение артрита должно проходить в комплексе с физиотерапевтическими процедурами. Это может быть электрофорез (в организм через кожу вводятся антибиотики, новокаин), диадинамотерапия (воздействие низкочастотными импульсными токами), УВЧ, магнитотерапия, ультразвук, грязевые аппликации. Когда обострение пройдет, рекомендуются лечебная гимнастика (как правило, в положении лежа), занятия в бассейне (в воде мышцы хорошо расслабляются). При этом ни одно упражнение не должно причинять дискомфорт и уж тем более боль.

Нарушение обмена веществ на 90% происходит из-за неправильного питания. Поэтому обогатите свой организм витаминами E и D, антиоксидантами и омега-3 жирными кислотами. Все это есть в свежих овощах и фруктах, лососе, сельди, печени, грецких орехах, семенах тыквы и подсолнечника, отрубях.

Можно лечиться народными средствами. Это компрессы и мази с горчицей, голубой глиной, мумие, настои и отвары лечебных трав, скипидарные ванны. В особо запущенных случаях, когда консервативное лечение уже не помогает, прибегают к хирургическому вмешательству и протезированию суставов.

Чтобы не заболеть, нужна профилактика

* Не переносите простудные заболевания на ногах и вовремя лечите инфекционные болезни.
* Не перегружайте суставы, для этого следите за собственным весом.
* Сведите на нет употребление соли и сахара, алкоголя и табака. Ежедневно употребляйте несколько зубков чеснока.
* Черный байховый чай и кофе замените зеленым чаем или травяными напитками. При артрите очень полезен имбирный чай.
* Избегайте переохлаждений и травм суставов.

* Точно выполняйте все назначения врача.
* Нельзя поднимать тяжести и совершать резкие движения, прыгать и бегать.
* Обязателен полноценный ночной отдых.

* Ни в коем случае не занимайтесь самолечением.
* Снизьте нагрузки на суставы пальцев рук.
* Делайте ежедневную зарядку и упражнения на растяжку, но без нагрузки.

Думай, думай!

ПОСЛЕ МНОГОДНЕВНОЙ ВЕЛОГОНКИ ПОЛЬСКИЙ СПОРТСМЕН БАРТОШ ХУЗАРСКИЙ СФОТОГРАФИРОВАЛ СВОИ НОГИ. ЧТОБЫ У ЛЮДЕЙ ПОЯВИЛАСЬ ВОЗМОЖНОСТЬ УВИДЕТЬ, К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ ГИГАНТСКИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ. НОГИ БАРТОША БОЛЬШЕ ПОХОЖИ НА КОСТЮМ ЧЕЛОВЕКА-ПАУКА.

Почти подвиг **Такая история**

На неё упала ветка...

КОГДА АЛИНУ ПРИВЕЗЛИ В БОЛЬНИЦУ, ВРАЧИ СКАЗАЛИ: «БУДЕТ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ОНА УМРЕТ».

Беда случилась в апреле 2012 в Симферополе. Алина Стародубцева приехала сюда полечить свои почки. Но на врачебную консультацию так и не попала: в парке, через который она шла, на нее упала огромная ветка ивы. Было ветрено, по аллеям бегали малыши, на скамейках грелись бабульки. И вдруг темнота! Очнулась — невыносимая боль, невозможно пошевелиться, люди, склонившиеся над ней, скорая помощь, обезболивающие...

Травмы, которые получила 24-летняя Алина, оказались страшными: сотрясение мозга, перелом позвоночника, повреждение спинного мозга, перелом обеих ног. Их девушка уже не чувствовала. А врачи не хотели делать операцию. Боялись, что умрет на операционном столе. Поэтому ждали «естественного исхода», чего не скрывали. Пока Алина была в больнице, она пережила сепсис, лечение от сальмонеллеза, которого у нее не было (диагноз оказался ошибочным). Но девушка не умерла, потому что боролась и смогла уговорить врачей сделать ей операцию. Хирурги стабилизировали позвоночник с помощью металлической конструкции. Затем девушка прошла долгий курс реабилитации в санатории и там продолжала отчаянно бороться с болезнью, изматывая себя тренировками. Занималась на брусьях, качала пресс, спину... Сделали новый снимок КТ, и выяснилось, что из восьми шурупов конструкции, поддерживающей ее позвоночник, правильно стояли лишь два! Стало ясно: нужна новая операция. И деньги на нее! Ситуация казалась безвыходной: на лечение Алины семья потратила буквально все, и денег больше не было. Тогда на помощь пришли друзья, а затем и весь Крым. Деньги на операцию собрали всем миром. Алине удалили старую конструкцию на позвоночнике, а 11-й позвонок заменили имплантатом. Сегодня Алина продолжает бороться за свое здоровье, с помощью специальной опоры получается даже делать несколько шагов! Дома у нее есть брусья, она в них стоит и ходит. Занимается фехтованием в инвалидных колясках, пишет стихи, занимается музыкой, а главное — не сдается!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Стихи наших читателей

ЕСЛИ ЦЕЛЬ НЕ ВИДНА...

Суета, суета, скука оголтелая,
Невозможно устать,
Ничего не делая.
Если просто бежать,
Если быть рассеянным,
Невозможно пожать
То, что не посеяно.
Если цель не видна,
Светом в тень пробитая,
Невозможно до дна
Выпить неналитое.
...Ночь уходит с утра,
Канет безвозвратно.
Невозможно вчера
Возвратить обратно.

С. В. Саблин, Волгоград

СОКРОВЕННОЕ

Я могла бы тебя любить,
Но тебе любви моей не надо!
Я могла бы дочь тебе родить,
Но тебе и дочери не надо.
Я могла бы ночь тебе дарить,
Но в твоих ночах другие.
Я могла бы борщ тебе варить,
Пельмени и отбивные.
Я могла б тебя лечить,
Боль твою рукой снимая.
Я могла б счастливой быть,
Если б просто ты был рядом.

Л. В. Никифорова, с. Селиваново, Валуйский р-н, Белгородская обл.

НЕЛЮБОВЬ МНЕ ЗНАКОМА...

Наши встречи — от случая
к случаю,
И все реже о счастье мечты.
Я от ревности больше
не мучаюсь!
Загостился у прошлого ты.
Нелюбовь мне знакома по
почерку,
И тягаться не следует с ней.
Что мое? А простой соловей
Да на окнах дождливые
росчерки...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ХОРОШО, КОГДА ДОБРО ПОБЕЖДАЕТ. ПЛОХО, КОГДА ПОБЕЖДАЕТ ТЕБЯ.

Цитогубка

Кое-что новенькое

Новый тест правильно обнаруживает синдром Барретта в 90% случаев и в 20 раз дешевле традиционной эндоскопической диагностики.

Рак пищевода нередко развивается у людей, страдающих гастроэзофагеальным рефлюксом, который способствует перерождению клеток слизистой, т. е. развитию так называемого синдрома Барретта. В 1 из 10 случаев рефлюкс осложняется раком пищевода. Обычно для наблюдения за такими пациентами гастроэнтерологи используют эндоскопическое обследование пищевода с биопсией. Эта процедура крайне неприятна, да и стоит немало. Ученые предложили гениальное решение, позволяющее быстро и безболезненно получить кусочек ткани из пищевода. Особая губка помещается в лекарственную капсулу на нитке. Пациент глотает ее и через 5 минут, когда оболочка капсулы растворится в желудке и губка распрямится, врач аккуратно извлекает все это, потянув за нить. Во время обратного прохождения по пищеводу губка прихватывает клетки слизистой оболочки. Остается рассмотреть их под микроскопом, чтобы без труда выявить атипичные клетки. Новый тест правильно обнаруживает синдром Барретта в 90% случаев и в 20 раз дешевле традиционной эндоскопической диагностики.

Земляничный настой от геморроя

После родов появился геморрой. Врач назначила свечи, посоветовала мазь и порекомендовала делать клизмы на отваре листьев земляники. Лечение мне помогло, геморрой прошел без следа. На ранних этапах болезнь можно лечить земляничным настоем: залейте 1 ст. ложку сухих измельченных листьев земляники стаканом кипятка, накройте крышкой и дайте настояться 20 минут. Процедите и используйте теплый настой для клизм.

Анна, Пенза

От сильной изжоги — подорожник с сахаром

Одно время меня мучила сильная изжога. По совету одной женщины нарвала в мае подорожника, помыла, пропустила через мясорубку. Смешала 1,5 л полученной массы в эмалированной миске с таким же количеством сахара, переложила в 3-литровую банку и поставила в холодильник. Ежедневно принимала по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, заливая небольшим количеством воды. И так ежедневно, пока все не съела. Изжога исчезла и уже не беспокоит 20 лет. Стул отличный.

В. П. Подгорная, Архангельская обл.

В желудке ноль соляной кислоты

Из-за сильного нервного перенапряжения у меня развилась ахилия желудка (когда в желудочном соке отсутствуют соляная кислота и пепсин). Пропал аппетит, начались проблемы со стулом (то понос, то запор), желудок перестал принимать молоко — оно просто выскакивало обратно, и все. Что я делала? Смешала по 1 ст. ложке кожуры апельсина, листьев трилистника, травы золототысячника и полыни. Залила 3 чайн. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивала 1 час, процедила. Пила по 1 стакану 3-4 раза в день. Все прошло.

О. В. Чубова, Алтайский край

Сам себе доктор — *На приёме у гастроэнтеролога*

Панкреатит замучил...

САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ — ПАНКРЕАТИТ, ОСТРЫЙ И ХРОНИЧЕСКИЙ.

Острый период

При остром панкреатите возникает сильная опоясывающая боль, да такая, что ни согнуться, ни разогнуться. Рвота облегчения не приносит. Словом, тяжко. Первая помощь в этом случае до прихода врача — холод, голод и покой. Можно только пить, например, боржоми, из которого предварительно выпущен газ, или совсем слабый раствор соды, и это, как минимум, 3 дня. В основном надо лежать, избегать не только физических нагрузок, но даже резких движений. К области поджелудочной железы (левее печени, позади желудка) прикладывайте грелку, наполненную холодной водой, или завернутый в махровое полотенце лед. Держите 20-30 минут, затем на столько же сделайте перерыв и опять прикладывайте холод.

Что можно кушать

Начиная с 3-го дня вынужденную голодовку можно постепенно прекращать. Сначала осторожно пейте некрепкий чай, затем отвар шиповника с пшеничными сухарями (не более 50 г в сутки). В отвар лучше добавлять не сахар (поджелудочная его не любит), а глюкозу или фруктозу (минимум 1 ст. ложку в сутки). С каждым днем меню постепенно расширяйте. Можно вводить рисовые отвары и каши-размазни, белковые омлеты, паровое мясное суфле, кисели и компоты, домашний творог. На 6-7-й день можно позволить себе суп из протертых овощей и отварное мясо, курицу. Диету нужно соблюдать 1,5-2 месяца, но и потом лучше избегать жирного, жареного, острого, копченого.

Какие травы помогают?

Острый панкреатит проявляется болевым синдромом, диспепсическими проблемами (рвота, газы, нарушения стула) и астеноневротическими — слабость, раздражительность. Уменьшить боль поможет корень аира, мята, мелисса, хмель, одуванчик (по спазмолитическим свойствам он превосходит многие медикаменты). Диспепсический синдром убирают противовоспалительные и желчегонные травы: ромашка, шалфей, тысячелистник, подорожник, календула, почки тополя и березы, мята, семена фенхеля. Нужны и обволакивающие травы: мать-и-мачеха, алтей, сушеница, пырей. Ну а раздражительность и слабость одолеет зверобой. Готовьте настои из этих трав и будьте здоровы!

Р. И. Молоткова, гастроэнтеролог

ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ПАНКРЕАТИТЕ ПОЛЕЗНО ВО ВРЕМЯ ЕДЫ СЪЕДАТЬ ЛОМТИК АНАНАСА ИЛИ НЕСКОЛЬКО ШТУК ИНЖИРА.

Магнит всегда нас выручает

В нашей семье есть один необычный предмет, которому, наверное, уже лет сто, однако он до сих пор очень хорошо помогает при разных болячках. Это гладкий кусок магнита. Откуда он взялся, точно никто не помнит. Вроде бы его достали из старого громкоговорителя. Что мы только с ним не делали все эти годы! Магнит всегда нас выручает. Бабуля лечила им мигрень и артрит. Если болела голова, она прикладывала его ко лбу — и боль отступала уже через несколько минут. Таким же образом избавлялась и от боли в колене — просто водила магнитом по кругу в области коленного сустава. А отец прикладывал его к ноге после перелома, говорил, что после таких процедур боль и отек проходят. Мама магнитом снимает воспаление тройничного нерва: ложится на диван на бок, больной стороной вверх, со здоровой стороны к уху прикладывает магнит, а сама читает книгу. Мне магнит всегда помогает от болей во время критических дней. Просто кладу его на область живота, лежу 10 минут — и боль проходит без всяких таблеток. Мои подруги иногда просят полечить их таким образом. На мой взгляд, самое сложное в магнитотерапии — найти хороший большой кусок магнита.

Т. Егорова, Московская обл.

Мужа стал мучить ринит...

Приготовила ему капли, и ровно через неделю впервые за долгое время супруг задышал свободно. Лекарство готовила так: 1 ст. ложку сухих измельченных корней валерианы заливала 100 г оливкового масла, настаивала 10 дней в теплом месте, процеживала. Супруг закапывал 1-2 капли масла в каждую ноздрю 2 раза в день — утром и вечером.

Т. А. Глинкина, Воронежская обл.

Одно лечишь...

Думай, думай

Принимать препараты, снижающие кислотность желудочного сока, нужно только в случае крайней необходимости.

От изжоги, хронического гастрита, язвенной болезни, хронического панкреатита доктор назначил так называемые блокаторы водородного (протонового) насоса, которые подавляют образование соляной кислоты в желудке (омепразол, лансопразол, рабепразол)? Так вот, голландские ученые, обследовав 300 тысяч человек, принимавших блокаторы протонового насоса, обнаружили, что длительный (около 3 лет) их прием в 2 раза повышает восприимчивость человека к пневмонии. Наиболее вероятная причина этого — постоянное подавление выработки соляной кислоты в желудке. В результате он может «пропустить» в организм болезнетворные бактерии, способные вызвать воспаление легких. Повышают риск пневмонии, но реже, и менее мощные препараты — блокаторы H_2-гистаминовых рецепторов: циметидин, ранитидин, фамотидин.

Особенно осторожными с блокаторами протонового насоса должны быть пациенты, страдающие хроническими заболеваниями легких, в том числе бронхиальной астмой, а также пожилые люди, у которых снижен иммунитет. Специалисты считают, что они должны принимать препараты, снижающие кислотность желудочного сока, только в случае крайней необходимости, непродолжительное время и в минимальных дозах.

На каждый день

Молочная сыворотка (если выпивать ее по 1 стакану до еды) улучшает выработку инсулина, не допускает резких скачков уровня глюкозы в крови после приема пищи. Эта информация прежде всего важна для больных сахарным диабетом II типа, утверждают израильские ученые.

При гипертонии каждый день выпивайте по утрам по стакану простокваши с 1-2 чайн. ложками меда и щепоткой корицы. Поможет также смесь из 100 г грецких орехов и 60 г меда. Съедать эту порцию нужно в несколько приемов в течение дня. Курс — 45 дней.

Обострился радикулит, ломит суставы? В стакан оливкового масла добавьте 1 ст. ложку молотого черного перца, кипятите 5-10 минут на медленном огне, охладите и процедите. Маслом натирайте больные места.

Уроки жизни

«И будете жить долго!»

ЯПОНКА МИСА ОКАВА ПРОЖИЛА 117 ЛЕТ.

При этом женщина не считала, что прожила долгую жизнь, напротив, ей казалось, что «все пролетело так быстро...» Старейший человек планеты жила в доме престарелых. Лишь к концу жизни старушка стала плохо слышать и ее зрение ухудшилось. Однако в общем физическое и умственное состояния Мисао Окавы оставались удовлетворительны. Она самостоятельно передвигалась на своей инвалидной коляске, питалась 3 раза в день и обожала тушеную говядину и японское блюдо из лапши с разными добавками. Спала Окава по 15 часов в сутки. На вопрос, как стать долгожителем, отвечала: «Ешьте и спите, и вы будете жить долго. А еще научитесь расслабляться». Своя жизнь длиной в 117 лет именинница казалась очень короткой.

P.S. Мисао Окава отпраздновала 117-летие 5 марта 2015 года и 1 апреля спокойно умерла.

■ ЖЕНСКИЕ МЫСЛИ ХУЖЕ МЕТЕЛИ. ТАК ЗАНОСИТ ИНОГДА!

■ В ЛЮБВИ — КАК В МУЗЫКЕ: УМЕЛЬЦЫ ЕСТЬ, А ВИРТУОЗОВ МАЛО.

Для диабетиков

● Отказавшись от мясных продуктов, можно снизить уровень сахара в крови. Прежде всего это касается диабета II типа. Эффект от диеты такой же, как от противодиабетических препаратов. Помимо контроля сахара, вегетарианство также помогает контролировать и холестерин. Ни одно лекарство не в состоянии дать такой эффект. А вот яйца и молочные продукты в пищу употреблять можно.

● Употребление жирных натуральных (не магазинных!) молочных продуктов снижает риск заболеть диабетом II типа. Это исследование полностью перевернуло взгляды на питание людей, склонных к полноте.

● До недавней поры диабетикам рекомендовали питаться лишь обезжиренными продуктами. Но теперь у эндокринологов другое мнение: если в рационе диабетиков есть натуральные сливки, творог и сметана, они полнеют не так быстро, потому что такая еда, вызывая чувство сытости, позволяет съедать меньше сладостей. Еще более неожиданно: оказывается, жирные молочные продукты снижают артериальное давление.

Сам себе доктор

ОТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ — ЛИПОВЫЕ ВАННЫ

Во время цветения липы наломайте веточек с листьями и цветками, залейте их в просторной кастрюле крутым кипятком и томите на слабом огне 30 минут. Строгих пропорций нет. Делать это лучше утром, а вечером подогреть до приятной температуры и опустить туда ноги до колен. Укутайтесь одеялом и посидите так 30-40 минут, подливая горячую воду. После наденьте шерстяные носки и лягте в постель. Курс — 3-4 дня. Отвар можно использовать один и тот же — он настаивается и становится только крепче.

БАЛЬЗАМ ОТ ОТИТА

Отит чаще всего возникает как осложнение после насморка или гайморита. Поэтому не запускайте его лечение. Воспаление среднего уха лечат не только антибиотиками, но и народными средствами. Приготовьте турундочки из ваты или марли и смочите их в лекарственном растворе: смешайте 1 чайн. ложку виноградного сока, полтаблетки мумие и 3 капли розового масла. Влажные жгутики вставьте в уши на ночь.

УКРОП ОТ КАТАРАКТЫ

Семена укропа поместите в маленькие полотняные мешочки. Их вы будете накладывать на глаза, поэтому они не должны быть слишком большими. В каждый мешочек насыпьте 1 ст. ложку семян, завяжите, чтобы не высыпались. Опустите мешочки в кипяток и дайте семенам немного распариться. Отожмите, остудите и положите на глаза как компрессы. Сверху накройте полотенцем и спокойно полежите 20 минут. Мешочки с одним и тем же содержимым можно использовать 5 раз. В день достаточно делать одну процедуру.

■ ПЕРВАЯ ЗАПОВЕДЬ АВТОЛЮБИТЕЛЯ: НЕ ПОСЫЛАЙ ЖЕНУ СВОЮ! ВТОРАЯ ЗАПОВЕДЬ: ОСОБЕННО В АВТОШКОЛУ.

■ ТОЛЬКО МУЖЧИНЫ И КОТЫ НА ГЕНЕТИЧЕСКОМ УРОВНЕ ОБЛАДАЮТ УМЕНИЕМ С ДЕЛОВЫМ ВИДОМ ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ.

Не навреди — *На приёме у терапевта*

Сердце бьётся быстро

ЧЕМ ОПАСНА ТАХИКАРДИЯ?

У меня случается сильное сердцебиение. Врач сказал тахикардия, но особого дискомфорта я не ощущаю. Это действительно опасно и как тогда лечиться?

Н. Грицко, Тверь

В норме пульс должен быть 60-80 ударов в минуту. Если он частый, но не превышает 95, речь может идти о тахикардии на нервной почве, вызванной усталостью или стрессом. Помогут в этом случае чай с мелиссой, мятой, зверобоем и тысячелистником, настой валерианы и пустырника, а также прогулки на свежем воздухе. Но если сердце бьется в ритме 96 и более ударов в минуту и при этом возникает ощущение, что оно вот-вот выпрыгнет из груди, начинаются одышка при малейшей физической нагрузке и слабость, необходимо пройти обследование у кардиолога, невролога и эндокринолога.

ПОЧЕМУ НЕ ХУДЕЮ, А ПОПРАВЛЯЮСЬ?

Я покупаю только обезжиренные продукты, но при этом не худею, а поправляюсь. Почему?

Алла, Казань

Обезжиренные продукты коварны. Ведь еда с минимальным содержанием жиров не приводит к чувству насыщения. Человек снова ест «что-то с 0% жирности» и... переедает. Хотя думает, что ел мало и питается правильно. А вес прибавляется...

У вас бессонница? Проблемы с засыпанием могут быть связаны с высоким кровяным давлением, считают китайские врачи.

У МЕНЯ ПО НОЧАМ НЕМЕЮТ РУКИ...

По ночам немеют руки и ноги. С чем это связано? К какому врачу мне обратиться?

Татьяна, Московская обл.

Скорее всего, такое онемение связано с пережатием некоторых нервных пучков при неудобном положении тела. Например, в руке есть несколько мест (запястье, локоть, плечо), где нерв может быть зажатым при отеке, если человек долго находится в неудобном положении, а также при воспалении или повышенной мышечной нагрузке. Иногда онемение в кистях могут провоцировать определенные движения. И еще одна причина — щитовидная железа: неполадки в ее работе могут вызвать онемение рук и ног.

ОБРАБАТЫВАТЬ КНИГИ?

Нужно ли как-то обрабатывать книги, которые находились в квартире человека, умершего от туберкулеза год назад? Все это время там никто не жил.

А. И. Торокова, Алматы

Микобактерии туберкулеза хорошо переносят холод, тепло, влагу и свет. Летом в уличной пыли палочки Коха сохраняются в течение 3 месяцев, а при температуре минус 23°С сохраняют жизнеспособность на протяжении 7 лет. Лишь при температуре выше 85°С гибнут через полчаса. Палочка Коха также гибнет от хлорки и прямых солнечных лучей, если вещи, в том числе книги, подержать на солнце в течение 2-6 часов. Так что дождитесь лета.

О. Д. Фомина, терапевт, врач высшей категории

Лечимся косточкой

Скорая помощь от природы

Масло от пигментных пятен. Чтобы его приготовить, 50 г ядер вишневых косточек подсушите и измельчите в порошок. Залейте стаканом растительного масла (лучше оливкового) и настаивайте 2 недели в темном месте. Готовое масло перелейте (аккуратно, чтобы не поднялся осадок) в другую емкость. Нанесите на пятно на 20 минут, после умойтесь теплой водой и ополоснитесь прохладной. Делайте процедуру каждый день. Такое масло очень полезно для сухой, раздраженной кожи.

Грелку для суставов заменит подушечка с вишневыми косточками. Ее размер, форма и количество косточек внутри — по желанию. Косточки хорошо промойте, прокалите в духовке при максимальной температуре (5 минут), наполните ими чехол из льняной ткани и зашейте. Чтобы нагреть изделие, подержите его в сухом тепле (например, в микроволновке) и прикладывайте горячим к суставам, растяженным мышцам, больным ушам. Такая подушка отлично держит не только тепло, но и холод: положите на 1-2 часа в морозильную камеру, и она станет первой помощью при ушибах, синяках и шишках.

При подагре расколите свежие вишневые косточки, выньте семена, измельчите и тщательно разотрите. Полученную кашицу прикладывайте к больным местам, меняя компресс 1-2 раза в день.

P. S. В косточках вишни есть яд цианид. После термической обработки он не опасен, но лечиться свежими косточками не стоит — ошибетесь в дозе, и отравление обеспечено. А вот при наружном применении они безопасны и даже целебны.

Знаете ли вы, что...

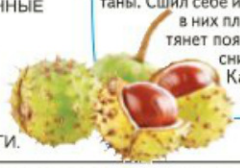
■ РЕЗКИЙ ПЕРЕХОД НА ОБЕЗЖИРЕННЫЕ ПРОДУКТЫ ОПАСЕН ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, СЧИТАЮТ БРИТАНСКИЕ КАРДИОЛОГИ.

■ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫЕ ПЛОХО СЛЫШАТ ИЛИ НЕ СЛЫШАТ ВООБЩЕ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЕ И НИЗКИЕ ЗВУКИ, ГОВОРЯТ ВИРУСОЛОГИ.

Пояс из каштанов забрал все мои хвори

Я принадлежу поколению детей войны. Детство было голодным, с 12 лет пошел работать в колхоз прицепщиком на тракторе, штурвальным на комбайне «Сталинец-6». Одежонка была плохонькая, часто промерзал. Приходилось поднимать тяжелые детали и агрегаты — вот и нажил себе радикулит, который плавно перешел в хронический. Много чем лечился: и мазями разными, и массажем... Но лучше всего мне помогают каштаны. Сшил себе из холщовой ткани пояс с кармашками и положил в них плоды конского каштана. Как только чувствую, что тянет поясницу, надеваю пояс (он у меня на липучках) и снимаю только на ночь. Боль постепенно уходит. Каштаны, взявшие на себя мои хвори, через месяц-другой меняю.

А. М. Прокопов, Моздок, РСО-Алания



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ищем причину

Давление от лекарств

ВЫ ГЛОТАЕТЕ ТАБЛЕТКИ ОТ ГИПЕРТОНИИ, НО ДАВЛЕНИЕ ВСЕ РАВНО НЕ СНИЖАЕТСЯ? ПОПРОБУЙТЕ НАЙТИ ПРИЧИНУ.

1 Проблемы с почками. С одной стороны, ослабленные почки не могут своевременно вывести жидкость из организма. В результате она скапливается и давление повышается. С другой стороны, имеющаяся гипертония плохо влияет на работу почек. Обе проблемы усиливают друг друга. Образуется порочный круг, который может привести к серьезным осложнениям.

Что делать? При подозрении на почки сдайте кровь на креатинин. Этот продукт распада образуется, когда организм расщепляет белок. Его выведением как раз занимаются почки. Считается, чем больше креатинина в крови, тем хуже они работают. При почечной гипертонии, как правило, назначают комбинацию из двух лекарств — так называемого сартана и мочегонного. И еще прописывается бессолевая диета. Соблюдать ее так же важно, как и своевременно принимать препараты. Ведь соль вызывает задержку жидкости в организме, осложняет работу почек, сердца и повышает кровяное давление.

При гипертонии надо съедать по 100 ягод черноплодной рябины 3 раза в день перед едой или через час после. Курс лечения — около 2 месяцев.

2 Нарушен обмен веществ. За нарушением обмена жиров и углеводов на самом деле стоит серьезный диагноз — метаболический синдром. Он обычно развивается из-за неправильного питания и сидячего образа жизни. Предрасположенность к нему передается по наследству. У человека нарушается чувствительность к глюкозе, в крови повышается уровень инсулина, он полнеет, постоянно не хватает энергии. Тем временем происходят и изменения в сосудах, и, как следствие, давление становится хронически повышенным.

Что делать? Провериться на метаболический синдром стоит при большом объеме талии. Сдайте кровь на сахар натощак и после сладкого завтрака. Исследуйте содержание инсулина в крови. Узнайте уровень общего, хорошего и плохого холестерина и содержание триглицеридов.

Если диагноз подтвердится, вам назначат комплекс лечения. В него входят лекарства для снижения уровня сахара и жиров в крови, а также низкоуглеводная диета. Это означает, что вам придется отказаться от мучных и сладких блюд и напитков и включать в свой рацион больше овощей, рыбы, мяса. Важно регулярно заниматься физкультурой.

3 Сбой в работе щитовидной железы. Кровяное давление может повышаться при избыточной или недостаточной функции щитовидки. В первом случае человек обычно много ест, но остается стройным и активным. Ему жарко, он все время потеет и жалуется на частый пульс. При стрессе может ощущаться давящий дискомфорт в области шеи. При снижении функции щитовидной железы картина другая. Человек бывает вялым, сонливым, заторможенным. Его беспокоят отеки, запоры, сухость кожи и выпадение волос. Он плохо переносит холод и набирает вес.

Что делать? И в том, и в другом случае нужно проверить уровень гормонов щитовидной железы: ТТГ, T_4 и T_3 общего и свободного. Выполните УЗИ этого органа и обратитесь к эндокринологу.

При избытке гормонов щитовидной железы снизить давление помогают бета-блокаторы. Если у вас также есть нарушения со стороны сердца, к лечению подключают и другие группы препаратов — так называемые ингибиторы АПФ, сартаны и мочегонные. А недостаточную функцию щитовидки лечат препаратами гормона тироксина.

4 Проблемы с надпочечниками. В организме накапливается избыток гормонов стресса — кортизола и адреналина. Они стимулируют нервную систему, как бы настраивая на борьбу с опасностью. В результате у человека учащается пульс и повышается давление. Причинами подобной активизации надпочечников могут быть опухоли или так называемый синдром Иценко-Кушинга.

Что делать? Без помощи врача-эндокринолога не справиться. Для начала можно самостоятельно сдать кровь на гормоны кортизол, адреналин и альдостерон. Также сделать УЗИ надпочечников. Лечение будет зависеть от результатов обследования. Вам могут назначить лекарственное или оперативное лечение.

А. С. Набокова, терапевт, врач высшей категории

Полезно знать

● **Бальзам долгожителей.** Возьмите в равных пропорциях березовые почки, траву зверобоя, цветы бессмертника и измельчите в кофемолке. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и принимайте утром и вечером по 1/2 стакана. Всего надо выпить 400 г сбора. Второй курс очищения надо провести лишь через 5 лет.

● **Легкий ужин для гипертоника.** Сварите 1 крупную свеклу и 1/2 стакана фасоли. Свеклу очистите от кожуры, нарежьте кубиками, добавьте вареную фасоль, несколько штук грецких орехов и горсть клюквы. Если этот ужин покажется вам слишком кислым, можно добавить ложечку меда. Этот салат — настоящее лекарство от гипертонии.

● **Боли при ревматизме.** Боли при ревматоидном артрите можно снять напаром из мертвых пчел. 300 штук пчел заваривают кипятком и томят 2 часа. К больному месту прикладывают салфетку, смоченную в теплом отваре, а после остывания наносят масло зверобоя или массируют любым разогревающим кремом. Процедуру надо делать 3 раза в день.

От косточек на больших пальцах ног

Синий лук натрите на терке, выложите на сложенную в 2 слоя марлю, приложите к косточкам, закрепив пластырем.

* Кусочек прополиса разомните рукой и наложите на косточку, закрепив сверху сухой повязкой. Компресс держите всю ночь. Можно использовать настойку прополиса (продается в аптеке).

* Смешайте 1 часть 3%-ного йода (никакого другого, иначе получите ожоги) и 1 часть лимонного сока, добавьте 2 таблетки толченого аспирина. Перемешайте, нанесите смесь на ватный диск и приложите к косточке. Сверху закройте теплой тканью и пленкой и закрепите бинтом. Компрессы делайте ежедневно в течение 3 дней. Затем сделайте недельный перерыв и повторите курс.

* Свежий щавель разомните руками, превращая его в кашицу. Наложите кашицу на марлечку, приложите к шишке, сверху прикройте пленкой и закрепите бинтом. Курс лечения — 1 месяц.

* Синий лук натрите на терке, выложите на сложенную в 2 слоя марлю, приложите к косточкам, закрепив пластырем. Сверху наденьте полиэтиленовые мешки. Держите компресс всю ночь. Утром ноги вымойте, вытрите насухо, затем смажьте 3%-ным йодом. Делайте так ежедневно в течение месяца.

* Сделайте ванночку для ног с теплой водой, отрежьте кружок перезрелого огурца и наложите на шишку. Сверху прикройте пленкой и наденьте носок. Держите компресс всю ночь.

Уроки жизни

Лещенко был контужен на войне

Когда шла война в Афганистане, Лев Лещенко несколько раз ездил туда выступать перед солдатами.

Однажды с военными поехал в горы. Ребята молодые, горячие, говорят: «Смотрите, вон там, за холмами, сидят душманы. Если мы сейчас стрельнем в ту сторону, оттуда начнется ответка. Но нас они не достанут!» И вдруг кто-то из ребят выстрелил из гранатомета прямо над ухом! Мгновение — и все: ничего не слышит. Оглох. Контузия. Лещенко надеялся, что глухота пройдет сама по себе. Но звуки не возвращались. Прилетев через несколько дней в Москву, он сдался врачам. Оказалось, от взрывной волны разорвало барабанные перепонки в ушах, произошло внутреннее кровоизлияние, требовалось серьезное лечение. Певец месяц лежал в клинике под капельницами, думал, что на сцене придется поставить крест, профессию надо менять. А ведь его карьера была как раз на взлете. Не так давно отгремела Олимпиада в Москве, и песню «До свиданья, наш ласковый Миша» пела вся страна... А теперь глухой калека... И все-таки ему повезло. Врачи сделали все возможное и невозможное, чтобы вернуть слух певцу. Левое ухо у Льва Лещенко восстановилось полностью, а вот правое до сих пор слышит плохо. Поэтому он воспринимает музыку одним ухом. Но Лев Валерьянович привык.

Бабушкины рецепты

ТРАВЯНЫЕ СВЕЧИ ОТ ГЕМОРРОЯ

Измельчите в кофемолке в порошок 4-5 ст. ложек травы льнянки. Растопите на водяной бане 250-300 г свиного сала и постепенно всыпьте травяной порошок, постоянно помешивая. Держите смесь на водяной бане 25 минут, снимите с огня, процедите через марлю. Пока смесь не застынет, помешивайте ее, чтобы трава не осела на дно. Остывшую затвердевшую смесь выложите на полиэтиленовую пленку, сверните колбаской диаметром 1-1,5 см и положите в холодильник. Когда масса окончательно затвердеет, нарежьте на кусочки по 2 см. Вставляйте свечку на ночь в прямую кишку.

НАСТОЙКА ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ПРИСТУПОВ АСТМЫ

Имбирная настойка приостанавливает приступы астмы, они повторяются все реже, становятся легче. Имбирный корешок надо высушить и смолоть в кофемолке. Залить 400 г порошка 1 литром водки, настаивать на свету две недели, периодически взбалтывая содержимое бутылки, затем процедить через хлопчатобумажную ткань. Готовую настойку принимать после еды по одной чайной ложке два раза в день с водой. Кроме того, что настойка укрепляет бронхи и избавляет от приступов астмы, она улучшает пищеварение.

Не навреди

Как не надо спать

* Если спать на животе с повернутой набок головой, может нарушаться кровоснабжение мозга. Кроме того, в такой позе легкие недостаточно наполняются воздухом.

* Неприятные последствия могут быть, если спать на высокой подушке. В этом положении сдавливается позвоночная артерия. Как следствие, головной мозг также недополучает кислорода.

* Спать совсем без подушки тоже вредно. В этом случае шея неестественно смещается относительно позвоночника. Страдает мозг и еще возрастает нагрузка на позвоночные суставы.

* Вредит здоровью и сон на очень жестком матрасе. Спина на таком ложе не отдыхает, а потому человек рискует проснуться «разбитым».

* Еще одно положение со знаком минус — сидя. Так может заснуть сильно уставший человек. Эта поза способствует растяжению межпозвоночных дисков. В результате возникают боль и отек в области шеи.

Прикинь на себя

■ ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ ЗАЛЕЙТЕ 10 Г КУКУРУЗНЫХ РЫЛЕЦ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА И ПЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ИЛИ ПЕЙТЕ КУКУРУЗНОЕ МАСЛО ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТЕЧЕНИЕ 3 НЕДЕЛЬ.

■ МОЖНО ЗАЛИТЬ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ КОРНЯ И ТРАВЫ ОДУВАНЧИКА, НАСТАИВАТЬ 1 ЧАС И ПИТЬ ПО 1/4 СТАКАНА ПЕРЕД ЕДОЙ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сам себе диагност

Хочешь проверить дыхание? Зажимай нос и дуй на свечу!

Достаточно этих двух тестов, чтобы понять, не поселилась ли после простуды инфекция в легких и бронхах.

ТЕСТ 1

Измеряется время задержки дыхания на вдохе. Спокойно посидите пять минут, дышите как дышится. Затем сделайте самый глубокий вдох, полный выдох, еще раз вдох и держите дыхание, зажав нос пальцами. Нормальная продолжительность задержки дыхания на вдохе — 40-45 секунд. И не должно появиться никакого кашля.

ТЕСТ 2

С какого расстояния вам удастся задуть свечу, не закашлявшись? С одного метра — отлично, с 70-80 см — тоже неплохо, а если с полуметра и при этом в груди появляются неприятные ощущения — нужно срочно проверить легкие. И бросить курить, если вы еще не бросили.

В ДЕНЬ ЧЕЛОВЕК ДЕЛАЕТ В СРЕДНЕМ 23000 ВДОХОВ И ВЫДОХОВ.

■ ПАМЯТЬ ЧЕЛОВЕКА АКТИВИЗИРУЕТСЯ, ЕСЛИ ЗАКРЫТЬ ГЛАЗА. УЧЕНЫЕ ОБЪЯСНЯЮТ ЭТО ТЕМ, ЧТО ЗАКРЫВШЕГО ГЛАЗА ЧЕЛОВЕКА НИЧЕГО НЕ ОТВЛЕКАЕТ ОТ ВОСПОМИНАНИЙ.

■ НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВАЖНЫЕ ДЕЛА НА ПОТОМ. ЭТО ПЛОХО ОТРАЖАЕТСЯ НА ЗДОРОВЬЕ, ВЫЗЫВАЯ СЕРЬЕЗНЫЕ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА И СОСУДОВ.

Знаете ли вы, что...

● Небольшие порции шампанского активизируют зоны мозга, контролирующие запоминание новой информации и удержание старой. Одного бокала игристого вина в неделю достаточно, чтобы замедлить процесс ухудшения памяти.

● Чем больше разница между объемом бедер и талии женщины, тем она умнее, утверждают американские ученые. В бедрах скапливается больше всего омега-3 кислот, которые улучшают интеллект женщины и ее будущего малыша.

● Прослушивание музыки снижает уровень стресса на 61%, чашка чая или кофе — на 54%, прогулка — на 42%. Но лучше всего помогает успокоиться чтение — на 68%, причем для нормализации пульса и расслабления мышц достаточно молча почитать всего 6 минут. Неважно, какая будет книга в руках, главное — полностью погрузиться в нее, сопереживая чужим проблемам и тем самым отвлекаясь от своих.

Орехи от глистов

ЛЕЧИТЬСЯ МОЖНО ТОЛЬКО ЗЕЛЕНЫМИ ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ.

*** От лямблий** 100 штук зеленых грецких орехов размером с пятикопеечную монету разрежьте на 3-4 части, добавьте 800 г сахара (или 800 г меда), залейте 1 л водки и настаивайте под плотной крышкой в темноте 2 недели. Процедите и принимайте по 1/2 чайн. ложки с чаем 3 раза в день. Это средство хорошо очищает печень и кишечник от паразитов, а также помогает бороться с атеросклерозом.

*** Описторхоз** в официальной медицине считается неизлечимым, а в народе его лечат так. Смешивают по 1 стакану сока свеклы и 79%-ного спирта, 1 бутылку холосаса, крупную головку чеснока, пропущенного через чеснокодавку. Смесь настаивают 3 дня, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день во время или после еды. Курс — 15 дней. Состав хранят в холодильнике.

*** Огуречный цепень** (дипилидиоз). За 1-2 дня до начала лечения перейдите на диету: белый хлеб, сухари, крупяные супы, простокваша, жидкие молочные каши, отварная рыба, кисели. Накануне лечения ужин замените сладким чаем или кофе с сухарем и примите слабительную соль (согласно инструкции). Перед сном съешьте кусочек селедки с луком. Утром натощак проглотите 10 пилюль из экстракта папоротника — частями, через 15-20 минут. Через полчаса снова примите слабительную соль. Если в течение 3 часов не будет стула, поставьте теплую клизму. В народе принято при позыве к стулу садиться на горшок с горячим молоком (четверть посудины) и тужиться.

На приёме у онколога

Рак губы похож на герпес

Брат курил с 16 лет. Живем в разных городах. В прошлом году встретились на семейном празднике. Многие заметили, что на нижней губе слева у него потемневший волдырь. Брат сказал, что, видимо, прикусил губу или это безобидная болячка — герпес замучил совсем. Но впоследствии она росла и становилась все больше. В результате брата не стало: волдырь оказался раком губы, и лечение на последней стадии было бесполезным. Казалось бы, все началось с такой мелочи и можно исправить ситуацию, но время было безнадежно потеряно. Напишите, как начинается рак губы, чтобы с другими молодыми людьми не случилось такой беды.

Лариса, Калужская обл.

Без облучения и химии не обойтись

Что провоцирует недуг

Рак губы считается одним из самых распространенных онкологических заболеваний, которое возникает у мужчин. Его причины — курение, вирусные инфекции типа герпеса, травмы слизистой оболочки. Спровоцировать рак губы могут эрозии, стоматит, злоупотребление спиртными напитками. Обычно развивается у мужчин на нижней губе, а у женщин — на верхней.

Как выглядит эта болячка

Это небольшое образование на красной кайме губы в виде язвочки, трещины или папилломы. Может шелушиться, покрываться чешуйками. Очень похоже на герпес. Чаще всего опухоль растет медленно, метастазы развиваются поздно. Опасность рака губы в том, что в запущенных случаях он дает метастазы в кости челюсти, и раковые клетки с током лимфы и крови переносятся на другие органы и там дают начало новым очагам.

Симптомы рака губы

* Постоянно шелушится кайма губ.

* Шероховатое уплотнение, покрытое струпом.

* Зуд и неприятные ощущения во время еды.

* Обильное выделение слюны, которую приходится все время сплевывать.

К сожалению, первые симптомы рака губы можно не заметить, особенно на фоне герпеса, когда на губе есть трещинки или другие повреждения красной каймы. Онкологи предупреждают: любая, даже маленькая, но долго не заживающая ранка или язвочка на губах должна заставить вас насторожиться и пойти на прием к онкологу. Если злокачественное образование обнаружено на ранней стадии, большинство пациентов имеют все шансы на пятилетнюю выживаемость и более 70% достигают относительно стойкого излечения.

Начальная стадия

Появляется небольшой подвижный узелок или уплотнение, которое может быть покрыто корочкой, совершенно безболезненное. Но при попытке сорвать корочки образуются новые, больших размеров. Нередко новообразование покрыто сероватым налетом. Отличительным признаком рака на губе является отсутствие воспаления вокруг язвочки (на ранних стадиях) и наличие валикообразного уплотнения вокруг нее.

Не пропустите первые симптомы рака губы. Началом заболевания может быть небольшая трещина на губах. Если она долго не заживает — это повод для беспокойства.

Иногда первые признаки рака губы — это повышенное слюноотделение и ощущение дискомфорта во рту. По мере развития заболевания прибавляются и другие, более неприятные симптомы, изменяется внешний вид. Болячка на губе становится все больше и неприятнее. Рак губы может обосноваться и на нижней, и на верхней губе.

Что будет, если не лечться

На нижней губе, чаще по центру, заметен плотный участок. Он покрыт коркой серо-коричневого цвета. При контакте с сигаретой или пищей может кровоточить. Прикосновение к болячке безболезненно, однако снять корку без боли не получится. Под корками можно увидеть красные и кровоточащие разрастания, похожие на бородавку или цветную капусту. Все это признаки рака губы. Если не обращать на них внимания, рак перейдет в следующую стадию, когда пораженными окажутся лимфоузлы, челюсть. Больной быстро утомляется, у него повышается температура, пропадает аппетит.

Без облучения и химии уже не обойтись

На ранней стадии рак губы лечится криогенной терапией, а также введением непосредственно в опухоль специальных радиоактивных игл. Как и при любом раковом заболевании, на III и IV стадии потребуется хирургическое вмешательство, после чего пациенту в обязательном порядке рекомендуются облучение и химиотерапия. Вывод: чем раньше забить тревогу, тем больше шансов на успешное излечение.

С. Е. Ганушкин, врач-онколог

Стихи наших читателей

Кто заточил тебя, девица,
В стальной с решетками ларек?
Сидишь там, точно в клетке птица,
Как бедный брошенный зверек.
Злой рок иль ты сама виновна
В несчастной участи своей?
А впрочем, это все не ново:
Тебе сегодня, завтра — ей
Тяжелый крест нести по жизни,
Груз унижений и обид.
Надежды и мечты исчезли,
Последний гвоздь уже забит
В тот гроб, где плачет и страдает
То, что осталось от души.
— Две банки пива, дорогая,
Давай быстрее, поспеши!

***

Вдруг с неба сорвалась и падает звезда,
Летит, летит сквозь черные просторы,
Как будто бы боится опоздать,
Чтоб я не отошел и не задернул шторы.
Как будто бы боится не успеть
Закончить путь свой быстрый и мгновенный,
И хочется ей напоследок спеть
О звездах и о всей вселенной.

***

Крылатые фразы улетели в окно,
Мне нечего сказать, может быть, одно:
У птицы есть гнездо,
у осла — хомут,
У меня же ничего, и нигде не ждут.

В. Катрецкий, Ростовская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ГЕОРГИЙ ФЕДОРОВИЧ СИНЯКОВ, советский хирург.

Находясь в плену, он спас сотни людей

Георгий Федорович Синяков (6 апреля 1903 г. — 7 февраля 1978 г.)

Скромный доктор Георгий Федорович Синяков, находясь в концлагере во время Великой Отечественной войны, помог сбежать сотням советских пленных и спас от смерти тысячи заключенных.

ЭКЗАМЕН В КОНЦЛАГЕРЕ

Окончив Воронежский медуниверситет, Георгий Синяков на второй день войны ушел на фронт. Во время боев за Киев он до последней секунды оказывал помощь раненым солдатам, пока гитлеровцы не взяли его в плен. Молодой врач прошел два концлагеря, Борисполь и Дарницу, пока не оказался в Кюстринском концентрационном лагере (90 км от Берлина). Сюда гнали пленных со всей Европы, но тяжелее всего приходилось русским — их никто не лечил.

О том, что в лагерь попал советский врач, фашисты быстро узнали и тут же устроили экзамен — приказали сделать операцию на желудке одному из заключенных. Понаблюдать за работой пришли немецкие врачи, а экзаменовать приставили нескольких пленных докторов из европейских стран. Синяков, еле держась на ногах, бледный, босой и оборванный, несколько часов подряд делал резекцию желудка. Движения его были точными и уверенными. Присутствующие поняли, что в проверке этот врач не нуждается. Хотя до этого фашисты язвили, что лучший хирург из СССР не стоит немецкого санитара.

НЕ В ПЛЕНУ ПОБЕДА ДЕЛАЛАСЬ?

После этого случая к Синякову за исцелением потянулись со всего лагеря. Георгий Федорович лечил прободные язвы, плевриты, остеомиелиты. Делал операции по поводу рака, щитовидной железы. Каждый день по пять операций и больше пятидесяти перевязок! Немцы стали привозить к нему своих родных и знакомых. Однажды доктор Синяков оперировал немецкого мальчика, подавившегося костью. Когда ребенок пришел в себя, заплаканная жена «истинного арийца» поцеловала руку пленному русскому и встала перед ним на колени. После этого врачу назначили дополнительный паек и льготы типа свободного передвижения по концлагерю, огороженному тремя рядами сетки с железной проволокой. Частью пайка он делился с ранеными: обменивал сало на хлеб и картошку, которой можно было накормить больше заключенных.

Частью пайка он делился с ранеными: обменивал сало на хлеб и картошку, которой можно было накормить больше заключенных.

Позже Георгий Федорович возглавил подпольный комитет и помогал организовывать побеги. Он распространял листовки, где рассказывалось об успехах Советской армии, поднимал дух русских пленных: доктор знал, что это тоже лечение. Синяков изобрел лекарства, которые затягивали раны так, чтобы с виду они выглядели свежими. Например, такую мазь Георгий Федорович использовал, когда фашисты подбили советскую летчицу Анну Егорову. Гитлеровцы ждали, когда она поправится, чтобы устроить показательную смерть. Но она все «угасала и угасала». На самом деле девушке помогали, как могли: поляк-портной сшил ей из оборванной робы юбку, кто-то собирал по каплям рыбий жир, Синяков лечил, делая вид, что ей лекарства не помогают. Потом Анна поправилась и бежала из концлагеря. Советские солдаты, слышавшие о смерти легендарной летчицы, едва верили в ее чудесное воскрешение.

НАУЧИЛ ПЛЕННЫХ «УМИРАТЬ»

Георгий Федорович научил больных имитировать смерть. К счастью, никому из гитлеровцев не пришла тогда в голову мысль: почему все бежавшие заключенные проходили перед этим лечение у русского доктора? Сообщая фашистам, что очередной солдат умер, Синяков знал, что жизнь еще одного человека спасена. «Трупы» вывозили и сбрасывали в ров неподалеку от Кюстрина, а когда фашисты уезжали, пленный «воскресал», чтобы пробраться к своим.

Больше всего гитлеровцы боялись и ненавидели советских летчиков, поэтому очень радовались, если удавалось взять их в плен. Однажды в Кюстрин пригнали десять летчиков, и Георгию Федоровичу удалось спасти всех.

Выжить 18-летнему Илье Эренбургу, пленному советскому солдату еврейского происхождения, было сложнее. Фашисты спрашивали Синякова, кивая на парня: «Юде?» *(das Jude — еврей.)* «Нет, русский», — уверенно отвечал врач. Он знал, что с такой фамилией у Ильи нет шансов на спасение. Спрятав документы Эренбурга так же, как прятал награды летчицы Егоровой, врач придумал раненому другую фамилию — Белоусов. Доктор месяц думал, как быть: солдат явно шел на поправку, и внезапная смерть могла вызвать вопросы. Георгий Федорович решил имитировать внезапное ухудшение здоровья и перевел Илью в инфекционное отделение, куда фашисты боялись нос совать. Парень «умер» здесь. Позже «воскрес», перешел линию фронта и закончил войну офицером в Берлине.

Синяков никогда не любил пиво, но в мае 1945-го зашел в берлинский кабачок и пропустил кружку пенного напитка за Победу...

«КРЕПКИХ — УВЕЗТИ, ОСТАЛЬНЫХ — РАССТРЕЛЯТЬ»

Последний подвиг в лагере Синяков совершил уже перед тем, как русские танки освободили Кюстрин. Заключенных покрепче фашисты загрузили в эшелоны, а остальных решили расстрелять. На смерть были обречены три тысячи пленных. Случайно об этом узнал Синяков. Ему говорили: «Не бойтесь, доктор, вас не расстреляют». Но он не мог оставить раненых, которых прооперировал, поэтому решился на отважный шаг. Врач уговорил переводчика пойти к фашистскому начальству и стал просить гитлеровцев пощадить измученных пленных, не брать еще один грех на душу. Переводчик трясся от страха, но передал слова Синякова немцам. Они ушли из лагеря без единого выстрела. И тут же в Кюстрин вошли советские танки. Оказавшись среди своих, доктор продолжил оперировать. Известно, что за первые сутки он спас семьдесят раненых танкистов. В 1945 году Георгий Синяков расписался на Рейхстаге.

«О КАКОЙ ПОБЕДЕ ГОВОРИШЬ?»

Приемный сын Георгия Федоровича, Сергей Мирющенко, рассказывал любопытный случай. Синяков никогда не любил пиво. Однажды в лагере русский парень отчаянно спорил с фашистом. Он обещал, что скоро в Берлине он выпьет кружку пива за победу советского народа. Немец смеялся в лицо: «Мы наступаем, берем ваши города, о какой победе говоришь?» Синяков был свидетелем этого разговора. Он не знал, что стало с тем пленным русским, но в память о нем и обо всех несломленных солдатах зашел в мае 1945-го в берлинский кабачок и пропустил кружку пенного напитка за Победу...

О ВОЙНЕ НИ СЛОВА

После войны Георгий Федорович переехал в Челябинск. Работал заведующим хирургическим отделением медсанчасти, преподавал в мединституте. О войне не говорил. Свой день рождения Синяков отмечал в день окончания Воронежского университета, считая, что родился тогда, когда получил диплом врача.

После того как летчица Анна Егорова-Тимофеева на весь СССР рассказала, как Синяков спас ее в концлагере, со всех уголков мира в Челябинск пошли письма с надписью на конверте: город Челябинск, доктору Георгию Синякову. И они доходили до адресата! Сотни человек благодарили врача и рассказывали о том, как сложилась их жизнь. А скромный врач-хирург, которого в концлагере называли «чудесный русский доктор», лишь говорил: «Не в плену победа делалась».

Смешивала натуральный мёд и рыбий жир

Хочу поделиться проверенным рецептом от эрозии шейки матки. Натуральный мед и натуральный рыбий жир смешайте в пропорции 1:1. Марлевые тампоны пропитайте этой смесью и вводите ежедневно на ночь. А в течение дня дважды делайте спринцевание таким настоем: 1 ст. ложку цветков календулы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 1 час. Обе процедуры делайте до полного выздоровления. Результат не заставит себя долго ждать.

Анна Н., Рязанская обл.

Так и ходила с эрозией полгода...

Узнав о том, что у меня эрозия шейки матки, расстроилась. Врач назначил прижигание, но я боялась этой процедуры, не пошла на нее. Так и ходила с эрозией полгода. К счастью, в поликлинике познакомилась с одной женщиной, и она рассказала, как сумела справиться с эрозией народными методами. Решила попробовать кое-что из ее советов.

Для лечения нужны были корни бадана. Я отправилась на дачу и выкопала несколько корешков. Высушила их, измельчила в кофемолке, 2 ст. ложки порошка залила 1 стаканом кипятка, настаивала 30 минут на водяной бане. Процедила и в теплом виде использовала отвар вечером для спринцеваний. А утром делала спринцевание настоями других трав — ромашки, кипрея, тысячелистника. Лечилась в течение месяца. Во время очередного обследования эрозии не оказалось.

Ольга Н., Екатеринбург

От обильных месячных

Принимайте отвар тысячелистника обыкновенного. Залейте 1 чайн. ложку сухой измельченной травы 1 стаканом воды, кипятите на малом огне 2 минуты, настаивайте полчаса, процедите. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день (или по 1/2 стакана 2 раза в день) перед едой. Есть после этого можно не раньше чем через 30 минут. Курс лечения — 2 месяца. Вместо тысячелистника можно использовать пастушью сумку или листья крапивы.

А. Ерохина, Саратовская обл.

■ МУЖЧИНЫ, ОБЛЫСЕВШИЕ К 30 ГОДАМ, НА 30-45% РЕЖЕ ЗАБОЛЕВАЮТ РАКОМ ПРОСТАТЫ.

■ МУЖЧИНЫ НОЧЬЮ ДОЛЖНЫ СПАТЬ НЕ МЕНЕЕ 6 ЧАСОВ. ТЕ, КТО СПИТ МЕНЬШЕ, РИСКУЮТ РАНЬШЕ УМЕРЕТЬ.

■ ШАНСЫ НА ЗАЧАТИЕ БОЛЬШЕ НА 60% У ТЕХ МУЖЧИН, КОТОРЫЕ ЕЖЕДНЕВНО ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ ПОВЫШАЕТСЯ ПОДВИЖНОСТЬ СПЕРМАТОЗОИДОВ.

ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ СЧАСТЬЯ КАК КОТ НАПЛАКАЛ. ЗАВЕДИТЕ СЕБЕ ДРУГОГО КОТА.

Знаете ли вы, что...

● Женщины болеют ревматоидным артритом в 3 раза чаще, чем мужчины. Особенно высок риск развития этого аутоиммунного заболевания вскоре после беременности и родов. Интересно, что женщины, рожавшие естественным путем, реже болеют ревматоидным артритом, чем рожавшие путем кесарева сечения.

● Раньше наши бабушки не слышали о такой болезни, как киста яичника. В прежние времена женщина рожала часто, менструации, а значит, и разрыв оболочки яичника для выхода яйцеклетки, случались редко. Сегодня женщина рожает одного-двоих детей, поэтому за свою жизнь переживает 300-400 менструаций, то есть столько же раз травмируется яичник. Это резко увеличивает количество опухолей. Среди заболеваний женской репродуктивной системы кистозные опухоли яичников на втором месте после рака молочной железы.

ЛАПША из писем читателей

С мужиками разговор должен быть короткий — за жабры и в койку. А оттуда просто так не сбежишь!

Анна, Тверская обл.

Есть разница между женщинами и бабами. Женщины накручивают прядь на бигуди, а бабы — на бигудю.

Ирина, Кемеровская обл.

Ненавижу собственную фотоморду на паспорте, когда я весила на 18 килограммов больше, чем сейчас. Представляете, какой там блин с глазами?

Инна, Екатеринбург

Все самое ценное, что у меня было внутри, осталось в постели Николая.

Алла, Самара

Сам себе диагност

Орган ниже пояса

На половом члене не должно быть гнойничков, высыпаний, бородавок, наростов. Если появились — бегом к врачу.

* Твердый шанкр, язвочка, появляющаяся при заражении сифилисом, не болит и проходит спустя время. Только шанкр исчезает, а сифилис — нет.

* Следите за крайней плотью, она должна легко сдвигаться. Если же головка освобождается с трудом, это может свидетельствовать о фимозе — заболевании, при котором отверстие крайней плоти сужается.

* Скопление между крайней плотью и головкой беловатого налета говорит о проблеме с гигиеной. Оно может привести к раздражению кожи и воспалению. Поэтому обмывайте головку дважды в день с мылом, полностью высвобождая ее. Не заботитесь о себе — позаботьтесь о своей партнерше: этот «невинный налет» может спровоцировать рак шейки матки.

* У здорового мужчины не должно быть незапланированных выделений из мочеиспускательного канала. Проверить это легко: надо зажать основание пениса двумя пальцами и несколько раз провести от основания к головке, словно выдавливая что-то. Капельки беловатой жидкости также можно заметить утром перед мочеиспусканием, при физическом напряжении, например при приседании или напряжении брюшного пресса. Появившиеся капельки могут свидетельствовать о воспалении, поэтому нужно обратиться к урологу.

* Есть жалобы на эрекцию? Возможно, у вас варикозное расширение вен в паху и на внутренней поверхности бедер рядом с гениталиями.

А. В. Кручинин, уролог-андролог, врач высшей категории

Отведи беду

Думай, думай

Британские гинекологи рекомендуют женщинам, которые больше не планируют рожать детей, удалить маточные трубы.

По их мнению, это на две трети уменьшает риск развития рака яичников. Чаще всего злокачественные опухоли яичников начинают развиваться в фаллопиевых трубах. «Женский рак» ежегодно поражает 250 тысяч женщин во всем мире. Избавиться от него труднее, чем от рака молочной железы, именно поэтому акушеры-гинекологи в Британии призывают женщин, не желающих больше рожать детей, защитить себя от страшного заболевания, удалив маточные трубы. Их удаление в возрасте за 50 лет ничего не изменяет в жизни женщины. Такую операцию можно провести одновременно с другим плановым гинекологическим вмешательством, например, если требуется удаление матки с миомой. А молодым женщинам яичники лучше сохранить, поскольку их удаление повлечет за собой наступление раннего климакса. Женщинам, имеющим высокий риск рака яичников, рекомендуется удалить придатки как можно раньше. Это почти на две трети уменьшает вероятность заболеть раком яичников.

Аист на крыше

■ У БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН, СТРАДАЮЩИХ СИЛЬНЫМИ ГОЛОВНЫМИ БОЛЯМИ, ВЫШЕ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИНСУЛЬТА, А ТАКЖЕ ОБРАЗОВАНИЯ ТРОМБОВ.

■ ЖЕНЩИНА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ ДОЛЖНА БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ, ЧТОБЫ МОЗГ МАЛЫША РАЗВИВАЛСЯ БЫСТРЕЕ.

Шёпотом о важном

ВЫШЕЛ ИЗ БОЛЬНИЦЫ И НЕ УДЕРЖАЛСЯ

Сколько дней длится реабилитационный период после удаления варикоцеле? Я занялся сексом через неделю после операции. Не рано ли?

Илья, Ростов-на-Дону

Реабилитационный период во многом зависит от типа операции и индивидуальных особенностей организма. Средний срок реабилитации (и одновременно сексуального воздержания) — 2-3 недели. Поскольку вы начали сексуальную жизнь раньше, покажитесь лечащему врачу.

ПОСЛЕ СЕКСА НЕ МОГУ УСНУТЬ

В последнее время у меня появилась странность: после полового акта долго не могу уснуть. Жена себе посапывает, а я полночи ворочаюсь. Потом с утра хожу сонный. Что делать?

Василий, Кемеровская обл.

Это так называемая повышенная нервная возбудимость после секса. Может возникать на почве стресса, если до этого вы нервничали, волновались. Попробуйте выпить стакан горячего чая с медом или 20 капель валерьянки. Если не поможет, примите снотворное.

ЧТО ТАКОЕ ОРГАЗМ, УЗНАЛА В 50 ЛЕТ

После 22 лет семейной жизни я развелась с мужем (из-за его пристрастия к алкоголю). Сейчас живу с другим мужчиной. Вопрос: может ли женщина после 50 лет получить свой первый в жизни оргазм? Со мной именно это и случилось. С первым мужем разрядки не испытывала, а нынешний как бы открыл мне глаза. С ним я узнала, что такое оргазм. Не поздновато ли?

Нина, Нижегородская обл.

Получать удовольствие от секса, полноценную разрядку никогда не поздно! И что вас в этом смущает? Свой первый оргазм женщина может получить в любом возрасте. Бывают разные варианты: или у нее до этого не было интимной жизни, или была, но с неудачным партнером (или мужем, как у вас). Смена партнера часто приводит к непредсказуемым результатам, давая женщине возможность получать новые, не испытанные ранее ощущения.

Гормональная контрацепция в виде таблеток, пластырей, инъекций увеличивает опасность глиомы мозга — опухоли, поражающей 15 женщин из каждых 100 тысяч, выяснили датские ученые.

Женский оргазм капризен, зависит от многих факторов: психологического настроя, предварительных ласк, интенсивности самого полового акта. И если женщина находит идеального для себя партнера уже в зрелом возрасте, ее счастье от этой находки лишь увеличивается.

Ю. В. Гусь, гинеколог, И. В. Левин, уролог

В норме они не опасны

В организме даже самых здоровых людей присутствует патогенная микрофлора.

Большая часть недружественных здоровью микробов обитает во влагалище у женщины. Чаще всего здесь обнаруживаются вирус папилломы человека, провоцирующий рак шейки матки, и гарднереллы, способствующие возникновению бактериального вагиноза. Впрочем, это не обязательно приводит к ухудшению здоровья. Напротив, специалисты предполагают, что патогенная микрофлора позволяет поддерживать активность иммунитета на должном уровне.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В маму или в папу?

РАСХОЖЕЕ МНЕНИЕ, ЧТО ДЕВОЧКИ ЧАЩЕ БЫВАЮТ ПОХОЖИ НА ПАП, А МАЛЬЧИКИ НА МАМ, ГЕНЕТИКИ ПОДТВЕРЖДАЮТ ТОЛЬКО НАПОЛОВИНУ.

Примета отчасти верна

Действительно, мальчики чаще похожи на мам. Они наследуют только одну Х-хромосому — от мамы, а эта хромосома богата генами, отвечающими за внешность: за форму бровей, овал лица, цвет кожи... У девочек ситуация другая. Они получают одну Х-хромосому от мамы и одну Х-хромосому от папы, поэтому девочки могут походить и на маму, и на папу.

Глазки карие или голубые?

* Ген голубоглазости — слабый. Если ребенок получит от одного родителя ген голубоглазости, а от другого — кареглазости, глаза у него будут карие. У пары с карими глазами — три шанса из четырех родить кареглазого ребенка и один шанс — голубоглазого. У голубоглазых родителей теоретически не может родиться кареглазый ребенок. Но очень-очень редко у голубоглазых пар рождаются малыши с карими глазами.

* Родителям с черными глазами ждать голубоглазых детей неоткуда.

* У кареглазых, у людей с «ореховыми» и «медовыми» глазами вполне могут быть голубоглазые дети, но чаще все-таки получаются кареглазые.

* Сероглазые и голубоглазые пары с очень большой вероятностью получат детишек с таким же цветом глаз.

Волосы прямые или кудрявые?

Если мама и папа светловолосые, то и малыш у них родится белобрысенький. А если один из родителей — с темной шевелюрой, а другой со светлой, волосы у их малыша будут или темными, или среднего оттенка между цветом волос папы и мамы. Но потомки восточных славян все в раннем детстве бывают светленькими, и только годам к 10-12 волосы у них приобретают тот оттенок, который и остается вплоть до появления седины. О кудрявости: если хотя бы у одного из родителей волосы вьются, ребенок вероятнее всего будет в кудряшках или хотя бы с волнистыми волосами.

От подростковых угрей 100 мл картофельного сока смешайте с 1 чайн. ложкой меда. Смесь наносите на лицо каждый день на 20-30 минут в течение 2-3 недель.

Нос и уши

Если у кого-то из родителей крупный нос с горбинкой, он такой же будет и у ребенка. Малышу может достаться ямочка на подбородке, если она есть у его папы или мамы, и большие мамины или папины уши.

Крошка или великан

Какого роста будет малыш, когда вырастет, спрогнозировать трудно. Уж очень велико влияние среды: как ребенок питался, чем болел... Если он хорошо ест в детстве, много двигается, спит положенные ему часы, да еще в период интенсивного роста костей получает из пищи достаточно кальция, у него есть шанс перерасти невысоких родителей.

Е. С. Бугрова, генетик

Стихи наших читателей

ДЕВОЧКА

Детский садик «Ивушка»
Заметает снег.
Разгулялась зимушка,
И покоя нет.
Я иду по улице,
Ветреный поток
Заставляет жмуриться,
Сорвало платок.
В детском саде «Ивушка»,
В сказочном окне,
Девочка Иринушка
Улыбнулась мне.
Маленькое личико,
Море теплоты...
Маленькое личико,
Что за чудо ты!

ПЯТЬ ПРОБЛЕМ

Есть у мамы пять проблем:
Я все время плохо ем.
А вторая — на работе
Я мешаю важной тете.
А еще — завел собачку,
Но гулять с ней не хожу,
А вчера костюм испачкал,
Так испачкал, просто жуть...
Как нам быть с проблемой пятой?
Может, папе объяснить:
«Я хочу сестру и брата.
Сколько можно вас просить?»

Н. В. Оконечниц, Михайловск, Ставропольский край

«Давай вместе отрастим ногти, а потом сделаем бомбу и взорвём!»

Сын Сережа стал часто грызть ногти — аж до красной кожи. И это никакими силами нельзя было остановить. Он соглашался на все предложения и подарки, которые поступали взамен на отказ от вредной привычки, но при этом продолжал грызть ногти, стараясь где-нибудь спрятаться. Однажды я шепотом подозвал Сережу и рассказал, что обрезанные и измельченные ногти, завязанные в мешочек, могут взорваться. «Давай вдвоем отрастим ногти, а потом сделаем бомбу и взорвем! Только этот наш секрет никому не открывай!» Я и представить не мог, сколько волнений принесет всем эта затея! Сережа перестал грызть ногти, но когда пришла пора их стричь, никому не позволял это сделать — ни воспитательнице, ни нянечке в детском саду. Отбивался, даже соглашался не есть. И дома мама ругалась, но тайна есть тайна. Никому не открыл ее! И вот мы наконец обрезали ногти. Я собрал их вместе с серой, которую заранее соскреб со спичек, туго завернул в бумагу — получилась бомба. Положили ее на раскаленную чугунную плиту и отошли. После недолгого ожидания она взорвалась. Сколько у ребенка было радости! Сережа тронул меня за руку и воскликнул: «Папа, смотри, и дым пошел!» Так мы избавились от дурной привычки.

Аркадий, Курская обл.

Трагедия в школе — *Что стало причиной?*

Инсульт на физкультуре

В Сумах 9-классница на уроке физкультуры потеряла сознание. Причина — кровоизлияние в головной мозг. Девочка лежит в реанимации. Ее состояние крайне тяжелое.

Юля способная, хорошая, милая девочка, спортсменка (у нее I взрослый разряд по дзюдо). Принимала участие во всех спортивных соревнованиях, которые проводились в школе. В тот день была хорошая погода, и урок физкультуры проводился на улице. Не было ни сдачи нормативов, ни серьезных соревнований — абсолютно ничего. Была пробежка — бег, чередующийся с ходьбой. Вспоминает учительница физкультуры Светлана Левченко: «Я еще спросила: «Жалобы на здоровье есть?» Если честно, я никого не заставляю заниматься, у меня самой двое детей, и если ребенок говорит, что ему плохо, к уроку не допускаю, отправляю к медсестре. В тот день жалоб не было. Дети бежали, был разминочный бег. Доли секунды — Юля упала. У нее начались судороги, похожие на приступ эпилепсии. Пытались привести ее в чувство нашатырем, у нее западал язык, мы открывали девочке рот, чтобы могла дышать. Измерили давление — 90/60. Было такое впечатление, что она нас слышит, хотя и была без сознания. Скорая приехала в течение 6 минут, но для меня это было вечностью».

Юлю доставили в отделение реанимации. Обследование (компьютерная томография) указало на инсульт. Состояние ее сейчас крайне тяжелое: мозговая кома, девочка находится на искусственной вентиляции легких. Продолжается интенсивная терапия.

Что стало причиной инсульта у 15-летнего подростка и можно ли его было диагностировать заранее? Скорее всего, произошел разрыв аневризмы сосудов головного мозга. У детей это встречается редко, но бывает. У взрослых, особенно пожилых людей, гораздо чаще. Можно ли было это предвидеть? Очень сложно. Кровоизлияние в мозг могло случиться в любом месте: в постели, в туалете, в трамвае, в троллейбусе... Диагностировать такую патологию во время медосмотра нельзя. Уловить ее можно только с помощью компьютерной томографии.

И хотя этот случай не связан с нагрузками на уроке физкультуры, учитель Светлана Левченко считает, что не мешало бы отменить контрольные нормативы, уменьшить количество школьных соревнований и просто заниматься с детьми общей физической подготовкой. Можно метать мяч, прыгать в длину с места, но не более того.

Люди и звери — *Такая история*

Мурка спасла младенца

СЕЙЧАС МЕСЯЧНЫЙ МАЛЬЧИК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ХОРОШО. ПОЛИЦИЯ ПЫТАЕТСЯ РАЗЫСКАТЬ ЕГО РОДИТЕЛЕЙ, А ЖИТЕЛИ ПОДЪЕЗДА НАЗЫВАЮТ МУРКУ СПАСИТЕЛЬНИЦЕЙ.

В Перми жительница многоэтажки услышала за дверью жалобное мяуканье. Женщина решила, что к кошке Мурке, которая давно живет в подъезде, наведался очередной хвостатый ухажер. «Выбежала спасать, — вспоминает Татьяна Голикова, — заглянула в кошачью коробку у мусоропровода, а там дитя плачет». В коробке лежал младенец. Подбросила мать-кукушка. Рядом металась обеспокоенная Мурка. Кошка несколько часов согревала подкидыша теплом своего тела. Пока ждали врачей и полицию, Мурка находилась рядом и пыталась вылизать мальчика.

Она как мать переживала за кроху, бегала от человека к человеку, когда поняла, что его отнимут. Когда водитель скорой помощи взял ребеночка на руки, Мурка побежала за ним, жалобно мяукая. Потом она еще долго сидела у дороги, ожидая возвращения машины с малышом.

Сейчас месячный найденыш чувствует себя хорошо. Полиция пытается разыскать его родителей, а жители подъезда называют Мурку спасительницей.

Страшная лестница

Из почты «Айболита»

У меня панический страх перед лестницами — на них мне становится физически плохо: накатывает ужас, перед глазами все кружится, не могу сделать ни шагу. Словом, настоящая фобия.

Помню, мы жили на пятом этаже. Позже получили квартиру на третьем. Чтобы не ходить по лестнице, ездила на лифте. А потом пошла в первый класс, и начался кошмар: кабинеты находились на четвертом этаже. Каждый день я испытывала мучительный постыдный ужас и терпела насмешки одноклассников.

А двадцать лет спустя, когда мне уже было около тридцати, мама вскользь заметила: «А я тебя маленькую на лестнице испугала — сделала вид, что хочу столкнуть, чтобы ты боялась лестницы, не бегала по ней и случайно не упала». Каких мучений мне в детстве стоила такая мамина забота о безопасности — знает один Бог. К чему я это написала? Ребенок может не помнить травмирующих обстоятельств, но в его подсознании все равно останется глубокий отпечаток.

Ульяна, Орловская обл.

Прошу помощи

В НОСОВОЙ ПАЗУХЕ КИСТА

Мне поставили диагноз киста носа (носовой пазухи). У кого-нибудь была такая проблема? В Интернете сплошная реклама частных клиник, предлагают удалять эндоскопическим способом. Кто лечил, расскажите подробно, как проходит операция и как долго нужно будет восстанавливаться. Читал, что кисту стоит оперировать в том случае, если она занимает почти всю пазуху и давит, вызывая головные боли. Но можно спокойно жить с ней. Часто бывает, что люди оперируются, а через год снова на снимке киста. Расскажите, как было у вас?

Сергей Иванович, Псковская обл.

У СВЁКРА РАК КИШЕЧНИКА

Помогите! Свекру совсем недавно поставили диагноз рак кишечника II степени. У него были проблемы со стулом, а во время обследования нашли онкологию. Врачи говорят, есть шансы вылечить. Он отказался от мясного, копченого, острого и жареного. Ест овощи и фрукты, особенно лимоны (врач сказал во все блюда его добавлять). Не курит, не выпивает, постоянно двигается... Поделитесь опытом, как вы или ваши знакомые преодолевали эту болезнь. Как долго прожили? Может, кто-то расскажет историю с благополучным исходом и свекр приободрится?

Р. И. Трофимова, Калмыкия

ПО УТРАМ БОЛИТ ПОЯСНИЦА

Это продолжается 6 месяцев. Сильно боль не беспокоит, но при глубоком вдохе она усиливается в области почек. После мочеиспускания проходит. На протяжении дня дискомфорта нет. УЗИ показало, что почки в норме. Спортом занимаюсь, каждый день двигаюсь. Заметил, что боль по утрам сильнее, когда сплю не один и в постели тесновато. Кто-то сталкивался с таким симптомом? С чем это может быть связано? С мочевым пузырем или спиной? Заранее благодарен за советы.

С. Ю. Пермяков, Воркута

МОЖЕТ, ВСЁ ИЗ-ЗА КЛИМАКСА?

Мне 46 лет. Мучают постоянные головные боли, поднимается внутричерепное давление. Невролог назначает лечение, от которого ненадолго наступает облегчение. Очень сильно потею, страдаю бессонницей (за ночь сплю по 3-4 часа). Прошла обследование, в том числе МРТ, — отклонений нет. Хотелось бы узнать у читательниц, связаны ли эти симптомы с проявлением климакса? Месячных нет уже 3 года.

При сердечных отеках залейте 3 чайн. ложки соцветий клевера 1 стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Людмила, Мордовия

У ПЛЕМЯННИЦЫ СТРАХ ЗАМКНУТОГО ПРОСТРАНСТВА

Первый раз она почувствовала это в детстве, когда играли в узкой трубе под мостом. С возрастом это ощущение нередко повторялось, особенно в маленьких помещениях (кабинки туалетов, каюты). Сейчас племяннице 22 года. Жалуется, что испытывает панику, даже когда читает о любителях пещер, о живущих в подвалах или маленьких комнатах. Иногда такие ситуации ей снятся ночью — просыпается в страхе, часто дышит... Начиталась разной литературы и считает, что у нее клаустрофобия — боязнь замкнутого пространства. Говорят, врачи тут не помогут, нужно учиться преодолевать себя. Но как? Если кто-то может поделиться советом, откликнитесь! Как помочь девочке? Только просим не беспокоиться тех, кто видит во всем порчу или сглаз. Мы православная семья.

Семья Ромашовых, письмо с сайта

ПРАВЫЙ САПОГ ЛОПНУЛ СБОКУ, А ЗА НИМ БОТИНОК...

Недавно заметила, что правый сапог лопнул сбоку. Посмотрела ботинки — один тоже на подходе, скоро порвется на том же месте. Все из-за косточки на правой ноге, которая заметно больше, чем на левой. Мне лишь 31 год, почему у молодых такие проблемы возникают? На обувь никогда не скупилась, всегда покупала мягкую и по размеру. Наверное, косточка еще расти будет? Как это остановить? У мамы подобного нет. Подскажите, пожалуйста, народные рецепты. Очень хочется носить красивую обувь и чувствовать себя полноценной.

И. Новикова, Пермь

ОЧЕНЬ БОЮСЬ ПАРАЗИТОВ

Люблю селедку, но не покупаю ее из-за страха заразиться паразитами. Началось все с того, что знакомая-медик рассказала страшный случай: одной любительнице блюд с сырой рыбой вырезали из века червяка. Теперь ем рыбу редко и только жареную, вареную или на пару. Наверное, это больше психологическая проблема, но поделать с этим страхом ничего не могу. Кто-нибудь из читателей «Айболита» подскажет народное средство от паразитов, испытанное на себе? Какую лекарственную траву они боятся? Буду рада, если откликнутся травники и опишут курс лечения. Заранее благодарна!

Екатерина, Ставрополь

У МАМЫ НЕ ОСТАЛОСЬ ДУШЕВНЫХ СИЛ НА БОРЬБУ

В 2012 году у мамы обнаружили рак яичника II стадии. Ей было 43 года. Прошла 6 курсов химиотерапии, но рак вернулся через 1,5 года в брюшную полость... Опять химиотерапия. Только на этот раз 5 сеансов. Еще нашли стафилококк. Мамочка измучена! Не знаю, связано это с лечением или нет, но у нее ужасно болят ноги. Сейчас врачи говорят, что раковый маркер растет, надо опять делать химию... У нее не осталось душевных сил на борьбу, а мы, как можем, пытаемся ее подбодрить. Очень страшно... Почему рак не исчезает? Не сильно верю, что народная медицина нам чем-то поможет, но буду рада, если откликнется какая-нибудь бабушка, которая лечит травами, заговорами. Помогите, напишите!

Татьяна, Астраханская обл.

***

Для лечения ребенка очень прошу поделиться черновато-коричневой таежной смолой лиственницы и молодыми побегами хвойных деревьев (ели, сосны, пихты или кедра), собранными до 15 мая. Мне их нужно столько, чтобы заполнить 5-литровую банку. Можно выслать наложенным платежом или как захотите.

З. М. Агиева, ул. Лермонтова, 46, Малгобек-4, Ингушетия, 386302, тел. 8-928-793-48-33

Мне 62 года. Да, старая, но ведь живых не хоронят!

Давно выписываю «Айболит», и каждый раз не могу дождаться, когда выйдет свежий номер! Многими рецептами пользовалась и дочерям давала советы. А вот недавно сама столкнулась с серьезной проблемой — стали мучить головные боли. Они были у меня давно, но со временем стали невыносимыми! Сделала МРТ, поставили диагноз дисциркуляторная энцефалопатия, признаки формирующегося пустого турецкого седла. Прошла курс лечения препаратами, в том числе «Мексидолом», но лучше не стало. Принимала спиртовую настойку клевера, запаренные травы: боярышник, одуванчик, мяту, мелиссу, смородину, красную и черную рябину, а также яблочный уксус с медом. Втираю в кожу головы «Меновазин», оливковое масло, настоянное на клевере. Да чем только не лечилась — результатов нет! Боли бывают такие, что даже плачу. Давление каждый день скачет — то повышается, то понижается, и всегда это сопровождается сильными головными болями. Выписали таблетки от давления — амлодипин и эналаприл (по 1 таблетке утром), а я, бывает, принимаю аж 5 таблеток в день, даже ночью приходится пить их.

На прием к врачу мне только через 1,5 месяца. Очень устала! Поделитесь опытом, как справляетесь, что принимаете, в какой дозе и сколько раз в день? Мне 62 года, да, старая, но ведь живых не хоронят! Вот пишу это письмо и рыдаю... Жить бы и жить: дочек вырастили (правда, муж умер 10 лет назад), а здоровья нет. Заранее спасибо за помощь! Храни вас Бог, удачи и здоровья!

Наталья Денисовна, Свердловская обл.

Ищу сестер: Ольгу, Таисию, Анну. Девичья фамилия Панасенко, уроженки с. Садового (жили на ул. Суворова), Саргинского района, Республика Калмыкия. Их отец (мой дядя), Иван Васильевич Панасенко, погиб на Курской дуге. Я их брат, и мы не виделись 60 лет. Жизнь уже на исходе, и хочется встретиться.

Виталий Александрович Антонов, пер. Суворова, 22, с. Садовое, Саргинский р-н, Калмыкия, 359410

***

Помогите отыскать подругу — **Клавдию Васильевну Федорову.** Родилась 3 января 1946 года в Нижегородской (Горьковской) области, в деревне Крутец, Первомайского или Шатковского района. До 1962-1964 гг. жила с родителями в поселке Сатис, Первомайского района. У нее есть братья — Николай, Михаил и Александр, сестра Анна. После, примерно до 1969 г., жила в Ростове-на-Дону, но родители переехали в Краснодарский край. Клавин брат Николай жил в Шатках с семьей, но, по слухам, лет 15-20 назад уехал. Клава писала письма, а потом мы потерялись. Может, кто-то общается с ней?

А. П. Андреева, ул. 1-я Вокзальная, 19-3, Богородск, Нижегородская обл., 607600

Отзовитесь!

Крик души ***Трагедия***

Нет ни здоровья, ни сил ходить по врачам

... После операции температура подскочила до 40°! Врачи начали метаться, собрали консилиум и решили... поскорее отправить меня домой.

Мне 24 года. В 2012 году обнаружили трещины прямой кишки. Сделали операцию, но рана долго не заживала. Ее урезали, подрезали, но все безрезультатно. Похудела на 30 кг, во рту появились страшные язвы. Чем только не лечили меня и врачи, и фитотерапевты — все безрезультатно! Температура держалась постоянно, и была невыносимая слабость. Отчаявшись, мы поехали в Москву, в Институт колопроктологии. Там обследовали, сделали УЗИ прямой кишки, обнаружили свищ, но сказали, что ничего страшного. Назначили лечение и отправили домой. Но лучше не стало...

Опять поехали в Москву, но теперь в Боткинскую больницу. Сдали всевозможные анализы, обследовались. Кстати, общий и биохимический анализ крови у меня всегда держались в пределах нормы, только белок был очень низкий. Даже гемоглобин при худобе держался 110-120. Исключили болезнь Крона и язвенный колит. Прооперировали, иссекли свищ и обнадежили, что причина была в нем. Но температура не спадала, а врачи успокоили, что это временно. Также не прошли слабость, тошнота, боли в суставах, спине и позвоночнике. Через 3 месяца лечащий врач сказал, что снова надо оперировать и чистить. Наверное, вы не можете себе представить мое состояние! Опять все разрезали еще больше, никакого гноя не нашли и оставили как есть. Ни сидеть, ни лежать не могла, температура подскочила до 40°! Врачи начали метаться, собрали консилиум и решили... поскорее отправить меня домой, мол, дольше они не могут меня держать, ведь у них сроки поджимают (неделя после повторной операции). После недовольства моих родственников меня перевели в инфекционное отделение, затем в терапию. Не могла двигаться, опять начались обследования. В общем, и там врачи тоже развели руками и очень обрадовались, когда мы их покинули.

Близкие привезли меня домой. Через месяц домашнего ухода температура чуть снизилась, и я потихоньку начала подниматься на ноги. Потом начались мытарства по всем клиникам России и ближнего зарубежья: Ростов, Ставрополь, РСО-Алания, Грозный, Надтеречный район, Пятигорск, Кисловодск... И только в Нальчике, в платной клинике, врач поставил диагноз болезнь Крона всего желудочно-кишечного тракта. Это продолжалось весь 2012-й, 2013-й и начало 2014 года. В начале 2014 года поехали в Москву, в Институт колопроктологии, где после всех обследований диагноз подтвердили. Во всем желудочно-кишечном тракте обнаружили язвы, свищи. И где все это раньше было?! Хотя врачи склонялись к тому, что это может быть туберкулез кишечника, но потом отказались от этого предположения. У меня 1-2 раза в день жидкий стул, крови, даже скрытой (сдавала анализ), вообще в кале нет. В институте лечили преднизолоном (гормоны), азатиоприном, ставили капельницы — альбумины, плазма, антибиотики. Во время приема гормонов температура спала, хотя боли в животе невыносимо усилились. После четырех недель лечения выписали домой, где, как советовали врачи, за 4 месяца прием преднизолона свела на нет. Сразу же поднялась температура, но зато прошли сильные боли в кишечнике. Азатиоприн также продолжала пить. Созвонилась с лечащим врачом, все объяснила, он посоветовал отменить прием азатиоприна и опять приехать к ним в институт, мол, будут искать что-то другое.

Люди добрые, у меня уже нет ни здоровья, ни сил ходить по врачам, да и психика уже нарушена. Поэтому обращаюсь к народу. Дорогие мои, помогите! Может, среди вас найдется тот, у кого такие же проблемы и кто на себе испытал народное лечение, от которого стало хоть немного лучше. Очень прошу, откликнитесь! Иногда мне кажется, что у меня дисбактериоз. Хотя говорят, что такого диагноза вообще нет. От всех антибиотиков, которыми меня лечили, может быть что угодно. А иногда мне кажется, что у меня сорвана брюшина (или живот, не знаю, как правильно). Когда я утром, натощак, стараюсь прощупать его биение в пупке, он пульсирует где угодно — и выше, и ниже, и по бокам от пупка, но только не в пупке. Люди добрые, отзовитесь! Да возблагодарит всех вас наш великий Создатель!

Без подписи, Ингушетия

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

У МУЖА БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА С 46 ЛЕТ

Для С. Б. Андросовой из Чувашии, автора письма «У мужа болезнь Бехтерева» («Айболит» №25 за 2014 г.).

Есть препарат для инъекций «Ремикейд». Он очень дорогой — 1 ампула стоит около 30000 рублей, но очень эффективный. Он снимает боль, возвращает подвижность. Если у вашего мужа есть группа инвалидности (а она должна быть), то это лекарство есть в списках для льготников, и его вам будут выписывать. У моего мужа болезнь Бехтерева с 46 лет, а сейчас ему 65. Так что будьте счастливы, здоровья и успехов во всем! Желаю вам если уж не выздоровления, то хотя бы жизни без обострений!

Страдаете бессонницей? Перед сном сожгите на плите лист лавра — его дым успокаивает.

P. S. Почему я вам так поздно ответила? Потому что сама «Айболит» не получаю, но мне дали почитать старые подшивки, и я увидела ваш крик о помощи.

В. П. Прохорова, Барабинск

ДАВНО ПЬЮ НАМАГНИЧЕННУЮ ВОДУ

Для Г. Ф. Волковой из Рубцовска, Алтайского края, автора письма «Кто-нибудь лечился намагниченной водой?» («Айболит» №24 за 2014 г.).

Давно пользуюсь обыкновенными магнитами и пью намагниченную воду. Какой магнит нужен? Любой, любого размера и формы. Как приготовить воду? Хорошо промойте магнит под горячей проточной водой, затем окатите его холодной и положите в емкость с водой и оставьте там на 3-5 часов. Я пью такую воду как обыкновенную питьевую, даже использую для приготовления пищи и напитков. Мне 82 года, а морщин нет ни на лице, ни на руках. За последние 15 лет 3 раза камушки в почках дробились и выходили сами. Правда, без скорой не обошлось, так как были сильные приступы и кровь в моче. Но в больнице больше суток не лежала.

P. S. Кроме святой и Крещенской воды, которые беру в церкви, другую воду не использую.

Д. Д. Тимофеева, Екатеринбург

ПРИХОДИЛОСЬ ТЕРПЕТЬ, ЗАТО СЕЙЧАС НИ НАМЁКА НА ПСОРИАЗ

Для Ф. С. Шадровой из Владивостока, автора письма «Брата измучил псориаз» («Айболит» №2 за 2015 г.).

Делюсь проверенным рецептом от псориаза. Дай Бог, чтобы он и вам помог. Эту болезнь хорошо лечить перекисью водорода, но нужна особая концентрация. Купила в аптеке обычную перекись водорода (пузырек 25 мл) и, чтобы увеличить концентрацию, купила еще и гидроперит. Растолкла 6 больших таблеток и положила в пузырек с перекисью, взболтала и стала утром и вечером ватной палочкой смазывать пораженные места на теле. Было очень больно, но когда перекись переставала шипеть, то кожа становилась мягкой. Раны постепенно начали затягиваться, боль проходила, и наступало облегчение. Приходилось терпеть, зато сейчас и намека нет на псориаз. Держите пузырек с лекарством в холодильнике.

Без подписи, Воронежская обл.

Клещ быстро привыкает к препарату, поэтому чаще меняйте лекарства

Для Ирины из Германии, которой поставили диагноз розацеа («Айболит» №3 за 2015 г.).

Часто под розацеа маскируется обыкновенный демодекоз — заболевание, вызванное клещом демодексом (железницей). Правильный диагноз поставить очень трудно. Нужно в лаборатории с кожи сделать глубокий соскоб. У меня была подобная проблема. Врачи говорили, что у меня аллергия, но я была уверена, что это демодекоз (у меня медицинское образование). Настояла на анализе, и мой диагноз подтвердился. Лечение было долгим и трудным, так как клещ быстро размножается и мигрирует по коже. Он живет в ушах, на голове, веках, бровях, а излюбленное его место на лице — нос, носогубный треугольник, подбородок.

Вылечиться помогут травы, которых боятся паразиты: пижма, гвоздика и полынь. Их нужно смолоть на кофемолке, смешать в равном количестве и употреблять в сухом виде по 1/2 чайн. ложки натощак, за 1 час до еды. Наружно лучше всего помогает 20%-ная эмульсия бензилбензоата (продается в аптеке): ею после умывания нужно протирать все лицо, втирая несколько минут. Делайте так утром и вечером. Если появится зуд, втирайте повторно. Зуд вызывает клещ, который раздражает нервные окончания. Неплохо помогает серная мазь, но аптечная слабовата. Чтобы усилить ее действие, смешайте мазь (25-граммовый пузырек) с 1 чайн. ложкой порошка серы горючей. Втирайте в пораженные места. Также неплохо помогают мазь «ЯМ» (продается в ветаптеках), масло чайного дерева. Лекарства нужно менять, так как клещ быстро привыкает к препарату. Обязательно смазывайте в ушах. Лечиться придется несколько месяцев до стойкого улучшения. Кожа будет краснеть и облазить, но результат того стоит. Соблюдайте диету: меньше ешьте соленого, копченостей и сладкого, а больше кисломолочных продуктов, фруктов и овощей. Также избегайте стрессов.

Л. М. Котенко, Краснодарский край

Подвернула ногу, в коленке что-то хрустнуло, в итоге мучилась 2 года

Для Екатерины Д. из Орла, автора письма «Лечу хрящи, а от холода уже тошнит» («Айболит» №5 за 2015 г.).

Давно собиралась написать, но все руки не доходили. А вот прочитала письмо Екатерины и поняла, что созрела. У меня была такая же проблема: неудачно подвернула ногу, и в коленке что-то хрустнуло. Не могла встать на ногу, промучилась 2 года. А тут соседка рассказала, как можно полечиться, и я взяла ее совет на вооружение. Для исцеления нужна была полировка для мебели, в состав которой входили скипидар с воском (раньше продавалась в хозяйственных магазинах). Везде искали — и в России, и Белоруссии, и у нас в Латвии — нигде не нашли. Решила попробовать приготовить лекарство самостоятельно. Купила в хозяйственном магазине хвойный скипидар, а у продавцов меда — плитку воска, который помещают в улей. Вылила в баночку 250 г скипидара и накрошила всю пластинку воска (он быстро растворяется). Полученным составом смазывала колено и другие суставы, даже плечи. Облегчение наступило быстро. До лечения не могла далеко уходить от дома, а сейчас вовсю гуляю. А в прошлом году боровики уродились, поэтому бегала по всему лесу. Еще и на работу ходила, а мне уже 65 лет! Буду рада, если смогу помочь.

Наталия, Латвия

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ НОВОЕ ПЛАТЬЕ. НО ЕЩЕ ОНА МЕЧТАЕТ... ВЛЕЗТЬ В СТАРОЕ, А ДУША — ЗАРАЗА! — ТРЕБУЕТ КОЛБАСЫ!

По вечерам босиком вальсирую и надеваю валенки — ноги согреваются

Для семьи Ахполовых, авторов письма «У отца сильно мерзнут ноги» («Айболит» №13 за 2014 г.).

У меня есть хорошее средство от зябкости ног — настойка пчелиного подмора. Для ее приготовления 1 стакан мертвых пчел залейте 0,5 л водки, настаивайте 21 день, процедите и отожмите. Этой настойкой надо тщательно растереть стопы, надеть шерстяные носки и валенки. Зимой мне помогает такой метод — встаю секунд на 30 босыми ногами на снег и потом надеваю валенки. Дома часа 2-3 хожу в валенках, и после этого ноги просто горят. Летом вместо снега использую студеную воду: опускаю в нее ноги секунд на 10, насухо вытираю и надеваю валенки. Летом в валенках, конечно, жарко. Спасают укороченные самокатки или валяные тапочки.

Если ноги холодные, очень трудно заснуть. Часто вечером босиком вальсирую минут 5, потом надеваю валенки или тапочки — ноги согреваются, и я быстро засыпаю. Валяная обувь спасает от таких болезней, как простатит, простуда, остеохондроз, артроз, женские болезни... У нас, в Чувашии, люди часто лечатся валенками. Люблю эту обувь всей душой!

В. Н. Карпова, Чебоксары

ПРИ ГАСТРОЭНТЕРИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЛИСТЬЕВ ЗЕМЛЯНИКИ 2 СТАКАНАМИ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 6 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

У нас врачи от Бога

Называем адрес

Для Т. М. Безъязыковой из Казахстана, автора письма «Читаю одним глазом» («Айболит» №24 за 2014 г.).

У меня катаракта обоих глаз. Долго с ней воевала: использовала и капли, и примочки, перепробовала всевозможные народные средства. Но вердикт врачей был суров: надо оперировать и заменить хрусталик. Страшно было! Но у нас в областном центре врачи от Бога! Попала в руки к главному хирургу области Р. С. Галиеву — замечательный человек с золотыми руками. Операция длилась 12 минут, и все мои страхи оказались позади. Теперь вижу мир в ярких красках. Правда, пока я на послеоперационном карантине. Надо выдержать 1,5 месяца, исполнять все наставления врачей, и все будет хорошо. На 4-е сутки после операции я уже была дома. Вот так быстро все получилось. У меня теперь не болит голова, не скачет давление, сон нормальный. Даже диабетикам делают такие операции. Сколько людей видела, и никто без зрения не ушел! Сама операция бесплатная, а вот стоимость хрусталика надо оплатить. На следующий год и второй глаз будут оперировать — сразу оба нельзя.

P. S. Если у кого-то из читателей такая же проблема и ждете операцию, не бойтесь. Все будет хорошо! Не теряйте время, и у врачей будет меньше хлопот.

А. Е. Едалина, Заречный, Пензенская обл.

Для тех, кто верит — *Думай, думай*

Мы все духовно слепые

Для автора письма из Пензенской обл. «Сынок хотел разбогатеть» («Айболит» №4 за 2015 г.).

Бог долго ждет да больно бьет. Святая Матрона Московская была физически слепая, а мы все — духовно слепые. Увы! Читала, что за мужскую душу идет борьба высших сил в 7 раз сильнее, чем за женскую — мужчина создан по образу Божию. Грех сребролюбия и у родителей, и у сына из этой истории. Мы — православные, а это значит, что должны быть венчаными, должны знать и исполнять все заповеди, а их 10. Давно общаюсь с самыми «богатыми» в нашей стране — пенсионерами. Они свои пенсии отправляют в монастыри — это жертва Богу. А здесь человек проигрывает деньги, несет экстрасенсам, значит, несет дьяволу. Как же помочь вам и вашему сыну? Если сам не крестится, крестите его и все вокруг как можно чаще и правильно. Подавайте на Сорокоуст о здравии, на молебны, на Неусыпаемую Псалтырь. Читайте православную литературу и книги о борьбе с этим злом. Кайтесь на исповеди, сына ведите каяться. Аборты делали? В церкви венчались? Вспоминайте все грехи. Бывает, люди крещеные, но в церковь не ходят, посты не соблюдают, Богу не молятся... Мир существует временно, а душа вечно. За эту бессмертную душу и идет борьба. Молитесь со слезами у всех святынь и святых мощей. У вас в Пензенской области есть могилка батюшки Алексея Пензенского. Читайте акафисты, лучше с благословения священника, например, святому праведному отцу Иоанну Кронштадтскому. Найдите батюшку постарше, освятите жилье, повенчайтесь. Забудьте о телевизоре. Пейте святую воду и давайте пить сыну. Раньше все люди в России были неграмотные, но наизусть знали молитву «Отче наш». Сейчас все чересчур грамотные, а молитв не знают. Крещение — это только первая ступень к Царству Небесному. «Блаженны милостивые, ибо они помилованы будут». Спаси нас всех Господь!

Л. Н. Матвеева, Железнодорожный, Московская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Сладкая выпечка

НЕЖНЫЙ ТОРТ С ПРИЯТНОЙ КИСЛИНКОЙ

Для основы: 250 г печенья, 1 стакан очищенных грецких орехов или кокосовой стружки, 100-150 г сливочного масла, форма с бортиками диаметром 26 см. **Для начинки:** 1 банка сгущенного молока (380-400 г), 4 желтка, 1-2 лимона.

Половину масла размягчите, половину растопите. Печенье и орехи измельчите (в блендере или мясорубке) и соедините, постепенно добавьте масло, чтобы тесто хорошо лепилось. Выложите его в форму и распределите толщиной примерно 1 см, высота бортиков — 2-2,5 см. Поставьте в духовку, разогретую до 170°С, на 10 минут. Из лимонов выдавите сок (примерно 100 г), предварительно покатав их по столу — так они отдадут больше сока. Соедините сгущенное молоко, желтки и лимонный сок (его добавляйте понемногу и пробуйте, поскольку очень кислые лимоны могут испортить вкус выпечки). Выложите начинку на подготовленную основу, разровняйте, уменьшите огонь до 150°С и выпекайте 35-45 минут. Проверьте готовность так: достаньте торт и чуть встряхните: если подрагивает только центр, значит, готов. Не передержите в духовке. Остудите и дайте постоять в холодильнике не менее 3 часов. Украсьте тонкой лимонной стружкой, которую можно сделать с помощью ножа для овощей.

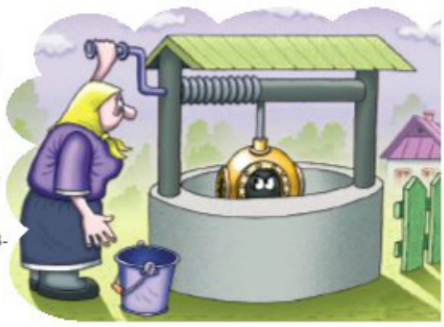
ПОНЧИКИ С ШОКОЛАДОМ

250 г муки, 2 ст. ложки сахара, 3 яйца, 1 стакан молока, 10 г свежих дрожжей, соль, тертый шоколад, сахарная пудра.

Муку смешайте с растворенными в теплом молоке дрожжами, сахаром, желтками и солью. Вымесите тесто до появления пузырьков. Добавьте взбитые в крепкую пену белки и поставьте в теплое место на 30 минут.

Подошедшее тесто раскатайте на посыпанной мукой доске толщиной в 1 см. Стаканчиком вырежьте из него круглые лепешки и снова поставьте на 30 минут в теплое место. Жарьте в большом количестве растительного масла. Готовые пончики посыпьте смесью шоколада и пудры.

СВИНОЙ ГРИПП — ЭТО КОГДА БОЛЕЕШЬ ДОМА, А ЭТИ СВИНЬИ ДАЖЕ НЕ ЗВОНЯТ, ЧТОБЫ СПРОСИТЬ О САМОЧУВСТВИИ.



На скорую руку

● **Рулет из субпродуктов.** Субпродукты отварите, пропустите через мясорубку с обжаренным луком и морковью. Добавьте специи и майонез. Из 5 картофелин, 1,5 стакана муки и яичного белка сделайте тесто. На него выложите начинку, сверните рулетом, обмажьте желтком и запеките.

● **Плетенка из сосисок.** Раскатайте в пласт 400 г слоеного теста, надрежьте полосками по 1,5 см шириной, не доходя до края также по 1,5 см. Переплетите с тестом сосиски — получится словно поверхность корзинки. Смажьте тесто яйцом, выложите пирог на застеленный пергаментом противень. Выпекайте в духовке 25-30 минут при 200°С.

● **Фаршированные шампиньоны.** 500 г свиного фарша, 20 шампиньонов, 100 г сыра, майонез, соль, пряности. Шампиньоны очистите, срежьте ножки и мелко их нарежьте. Фарш соедините с ножками, посолите. Выложите его в шляпки грибов, полейте майонезом, посыпьте сыром. Запекайте в духовке 30 минут.

На все случаи жизни

КОТЛЕТЫ получатся воздушными, если перед замесом в фарш налить 100 мл газированной минеральной воды.

С ГОРОХОМ получаются питательные и вкусные пирожки. Поджарьте его с луком на постном масле. А для теста потребуются только мука, сода и сыворотка.

ГОТОВИТЕ рыбный фарш? Вместе с рыбой пропустите через мясорубку немного куриного жира и сыра — котлеты получатся удивительно сочными.

ЧТОБЫ капуста для пирожков не потеряла цвет, нашинкуйте ее, обдайте кипятком и залейте на одну минуту холодной водой. Хорошо отожмите и обжарьте на сковороде.

РАСТАПЛИВАЕТЕ сливочное масло? Оно не будет гореть, если предварительно сковороду смазать растительным маслом.

Из мясного фарша

Творожно-мясные котлеты

300 г мяса, 100 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Мясо пропустите дважды через мясорубку, смешайте с протертым творогом, посолите и сформуйте котлеты. Из яиц и половины масла приготовьте смесь, смажьте ею котлеты и обжарьте на сковороде на сливочном масле.

Тефтели в молочном соусе

800 г фарша, 1 стакан отварного риса, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 4 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 500 мл молока, 2 ст. ложки муки, 1 луковица, 1 пучок укропа, соль, мускатный орех, растительное масло.

В фарш добавьте рис, измельченные лук, чеснок и яйцо. Посолите, поперчите и перемешайте. Сформируйте тефтельки размером с куриное яйцо, обваляйте в муке и обжарьте до румяной корочки. Переложите тефтели в сотейник, залейте 2 стаканами воды и тушите под крышкой 20 минут. Отдельно приготовьте молочный соус: на сухой сковороде обжарьте муку до слегка коричневого цвета, маленькими порциями влейте молоко и мешайте, чтобы не образовывалось комков. На отдельной сковороде обжарьте нарезанный лук, вылейте молочную массу, доведите до кипения и поварите до легкого загустения. Добавьте в соус зелень, соль и мускатный орех. Подавайте тефтели с соусом и зеленью.

Котлеты с сюрпризом

8 яиц, 1 кг говяжьего фарша, 4 ст. ложки муки, 200 г хлебных крошек, 1 стакан растительного масла, соль.

Отварите 6 яиц, очистите. Фарш разделите на 6 частей, сформуйте овальные лепешки. Держа лепешку на ладони, положите в центр яйцо и залепите фарш так, чтобы получился шарик с яйцом внутри. Взбейте 2 оставшихся яйца, добавьте муку, перемешайте. Окуните яйца в фарше в смесь, посыпьте крошками. В сковороду налейте масло и обжаривайте котлеты со всех сторон в течение 5 минут.

Знаете ли вы, что...

■ ПУЧОК РЕДИСКИ ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА С ЗАМЕНИТ ПОЛ-ЛИМОНА, 3 ПОМИДОРА И 10 СЛИВ.

■ РЕДИСКА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА КУРИЛЬЩИКАМ И ТЕМ, КТО РАБОТАЕТ НА ПРОИЗВОДСТВЕ. ЭТОТ ОВОЩ ДЕЛАЕТ КЛЕТКИ УСТОЙЧИВЫМИ К ВРЕДНЫМ ВЕЩЕСТВАМ.

■ РЕДИС — ОДИН ИЗ ПЕРВЫХ ОВОЩЕЙ, КОТОРЫЙ СТАЛИ ВЫРАЩИВАТЬ НА КОСМИЧЕСКИХ СТАНЦИЯХ. ОН ПРЕКРАСНО РАСТЕТ В НЕВЕСОМОСТИ И РЕГУЛЯРНО ОБЕСПЕЧИВАЕТ КОСМОНАВТОВ ВИТАМИНАМИ.

Готовим молоки

Рыбный день — четверг

МОЛОКИ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ. САМЫЕ ЦЕЛЕБНЫЕ — МОЛОКИ ЛОСОСЕВЫХ И ОСЕТРОВЫХ.

*** Жареные в панировке.** Молоки залейте холодной водой на 15 минут. Снимите пленку, посолите и поперчите, окуните во взбитое яйцо, затем в сухари. Обжарьте в масле до золотистого цвета.

*** Закуска в яйце.** Отварите 4 яйца, каждое разрежьте пополам и выньте желтки. Молоки 1 соленой сельди промойте и снимите пленку. Разотрите с вареными желтками и 1 чайн. ложкой горчицы. Поместите в корзиночки из белков и посыпьте зеленью.

*** Масло для бутербродов.** Молоки 1 соленой сельди протрите через сито, добавьте 1 чайн. ложку горчицы, смешайте с мягким сливочным маслом (750 г) и охладите.

*** Запеченные под сыром.** Обжарьте на растительном масле 1 натертую на крупной терке морковь и 1 луковицу, отдельно — 400 г порезанных молоков (не до готовности). Овощи посолите, поперчите, добавьте 1 яйцо и 2 ст. ложки манной крупы. В форму уложите половину овощей, слой молок, сверху оставшиеся овощи и слой натертого сыра (100 г). Выпекайте 15 минут при 180°С.

*** В омлете с луком.** 1/2 стакана молока, 1-2 луковицы, 500 г молок лосося, 3 яйца, перец и соль по вкусу. Молоки промойте и нарежьте кусочками. Лук мелко нарежьте и поджарьте на слабом огне до мягкости. В сковороду с луком положите молоки, немного поперчите и посолите, огонь сделайте побольше и жарьте 3-5 минут, периодически помешивая. Переложите молоки с луком в форму для запекания. Взбейте яйца с молоком, добавьте перец и соль. Залейте молоки этой смесью и поставьте форму в разогретую до 220°С духовку, доведите омлет до готовности.

Ну очень вкусно! — *С пылу с жару*

Вот такие пироги!

С БРОККОЛИ И РЫБОЙ

По 200 г готового слоеного теста и капусты брокколи, 100 г мягкого сыра, ломтик копченого лосося, 3 яйца, 1 стакан молока, 100 г бульона, 1 ст. ложка сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Разделите брокколи на соцветия, промойте их, залейте бульоном, добавьте сливочное масло и тушите в духовке 40 минут при 180°С. Форму для запекания смажьте маслом. Раскатайте внутри тесто так, чтобы оно покрывало дно и стенки, и наколите вилкой. Выложите на него слоями сыр, тушеную брокколи, тонкие ломтики лосося. В отдельной миске взбейте яйца, добавьте молоко, просолите, поперчите по вкусу. Смесью залейте начинку пирога и поставьте все в духовку на 35-40 минут при 200°С.

С СОЛЕНЫМ СЫРОМ И ШПИНАТОМ

1 упаковка готового слоеного теста, 3 ст. ложки растительного масла. **Для начинки:** 100 г соленого сыра, 2 яйца, 1/2 стакана 30-33%-ных сливок, 1 пучок шпината, соль и перец по вкусу.

Раскатайте 2 пласта готового теста и соедините их. Смажьте растительным маслом форму для запекания и положите тесто так, чтобы оно покрыло и стенки. Сверху выложите сыр и измельченный шпинат. Взбейте яйца со сливками, добавьте соль и перец и смесью залейте пирог. Поставьте в духовку на 40 минут при 200°С.

С ПОМИДОРАМИ И ТВОРОГОМ

200 г жирного творога, по 75 г твердого, мягкого и соленого сыра, 1 яйцо, 1 помидор, 160 г просеянной муки, 100 г сливочного масла, 70 г сметаны, 1 чайн. ложка разрыхлителя, прованские травы, соль, растительное масло.

Растопите сливочное масло, добавьте муку, сметану, разрыхлитель и замесите мягкое тесто. Форму застелите пергаментом, смажьте растительным маслом. Выложите тесто, сделайте небольшой бортик по краю. Для начинки творог смешайте с тертым сыром. Отделите белок от желтка, белок взбейте и подмешайте в начинку. Выложите ее на тесто ровным слоем. Помидор нарежьте тонкими ломтиками и выложите на начинку. Желток взбейте и смажьте им верх пирога. Посыпьте смесью прованских трав и выпекайте 30-40 минут при 185°С.

Обедаем дома

СУП С ГОРБУШЕЙ И МОЛОДОЙ КАПУСТОЙ

100 г пшена, 350 г филе горбуши, 2 яйца, 250 г молодой капусты, 4 ст. ложки соевого соуса, черный перец и соль.

Пшено промойте, залейте 1,5 л кипятка и варите 15 минут. Горбушу порежьте на кусочки, залейте соевым соусом и оставьте на 15 минут. Капусту нашинкуйте, яйца отварите и порежьте на четвертинки. В суп добавьте рыбу и нашинкованную капусту. Посолите, поперчите и варите еще 10 минут. Разлейте суп по тарелкам, добавьте яйцо и посыпьте петрушкой.

ЗАКУСКА С ТВОРОГОМ И РЕДИСОМ

150 г творога, 2 зубчика чеснока, по 2 веточки укропа и петрушки, 2 маленьких огурца, 4 ломтика ржаного хлеба, 4 ст. ложки растительного масла, 2 редиски, соль, молотый черный перец по вкусу.

Творог протрите через сито, чеснок пропустите через пресс, укроп и петрушку порубите. Огурцы вымойте, половинку одного огурца нарежьте тонкими кружочками и отложите. Остальные нарежьте мелкими кубиками, перемешайте с творогом, чесноком и зеленью, посолите и поперчите. Хлеб слегка поджарьте на масле, редис нарежьте кружочками. На каждый ломтик выложите творожную начинку, украсьте кружочками огурца и редиса.

ЗАПЕЧЁННАЯ БАРАНИНА С ОВОЩАМИ

500 г баранины (куском), 3 картофелины, 1 морковь, 1-2 луковицы, 1 сладкий перец, 3 ст. ложки растительного масла, соль и специи по вкусу.

Мясо промойте, обсушите, натрите солью и специями. Овощи нарежьте крупными кусками, уложите с мясом в форму. Подлейте 1/2 стакана горячей воды и сбрызните растительным маслом. Запекайте в заранее разогретой до 200°С духовке 1,5 часа. Можно сверху прикрыть фольгой, но в этом случае, вынимая готовое мясо из духовки, снимите фольгу и дайте блюду немного подрумяниться.

Для диабетиков

ТВОРОЖНАЯ ПАСТА СО СНЫТЬЮ

1/2 стакана рубленой бланшированной сныти, 1 свежий огурец, 100 г жирного творога.

Огурец натрите на крупной терке. Сныть проварите 1-2 минуты и мелко порубите. Творог разотрите и смешайте с огурцом и снытью.

ЗАПЕКАНКА С ОВОЩАМИ И ГРЕЧКОЙ

1/2 кочана капусты, 2 моркови, 3 луковицы, 1/2 стакана вареной гречки, 2 яйца, 2 ст. ложки сметаны 15%-ной жирности, соль, перец, пучок петрушки.

В форму слоями выложите овощи, гречку, зелень, залейте яйцами со сметаной. Посолите, поперчите и запекайте при 200°С в духовке 20-25 минут.

ГОВЯДИНА В СМЕТАНЕ

Отварите нежирную говядину, выньте мясо из бульона, охладите, нарежьте как для салата и залейте нежирной сметаной. В сметану добавьте молотый черный перец и натертый на мелкой терке чеснок (соль не добавляйте), затем все перемешайте.

КЕКСЫ С МАКОМ

Перемешайте 2 стакана ржаной муки с 3/4 стакана сухого молока. Добавьте соль, 1/2 ст. ложки соды, 5-6 яиц без желтков, немного ксилита, мак, можно добавить 2-3 ст. ложки творога. Массу перемешайте, тесто разложите по формочкам и выпекайте в духовке до готовности. Вместо мака можно нарезать свежие яблоки.

Для тех, кто любит посытнее — *Актуально*

Походные блюда в фольге

ЧТОБЫ ПЕРЕКУСИТЬ НА ПРИРОДЕ ВКУСНО И БЕЗ ОСОБЫХ УСИЛИЙ, ПРИГОТОВЬТЕ ЭТИ БЛЮДА ДОМА, А НА УГЛЯХ КОСТРА ЗАПЕКИТЕ.

Батон с сыром и чесноком

Батон нарезной, 400 г сыра, пучок свежей зелени по вкусу, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки майонеза, приправы по вкусу.

Сыр натрите на крупной терке и смешайте с порезанной зеленью. Добавьте измельченный чеснок, майонез и специи по вкусу. Батон порежьте «гармошкой», то есть на ломтики (не толще 1 см), но не прорезая до конца. Положите батон на лист фольги и обильно промажьте сырной начинкой между каждым ломтиком. Заверните в несколько слоев (лучше 5), и блюдо готово к запеканию. Готовьте над углями 5-7 минут с каждой стороны (точное время зависит от жара углей).

Картошка, запеченная с салом

1 кг картофеля средних размеров, 300 г сала (лучше копченого и с прослойками), соль по вкусу.

Картошку очистите, сало порежьте широкими ломтиками. Куски фольги должны быть такого размера, чтобы можно было завернуть картофелину в несколько слоев. На один лист фольги выложите разрезанный пополам и слегка натертый солью клубень. Между половинками ровно посередине вложите кусок сала и плотно заверните. Из костра уберите горящие дрова, положите блюдо в фольге и засыпьте углями и золой. Разведите над картошкой огонь и готовьте 30-40 минут.

Курочка в сметане с запахом костра

По 6 куриных голеней и крупных шампиньонов, пучок зелени по вкусу, 10 ст. ложек сметаны, специи и соль по вкусу.

Из голеней удалите кости. Смешайте половину сметаны со специями и половиной зелени, обмажьте этим соусом курицу и оставьте мариноваться на 20 минут. Отдельно смешайте остатки сметаны с порезанными грибами и зеленью. На 2 листа фольги выложите пласт мяса, на него — грибную начинку и заверните, подняв края фольги, чтобы получился мешочек. Сделайте 6 таких мешочков и выложите на угли. Запекайте 20 минут, затем откройте сверху фольгу и оставьте так на 5 минут, чтобы мясо пропиталось запахом костра.

P. S. Это блюдо подойдет даже для тех, кому нельзя есть жирное и жареное.

Чтобы у жареной рыбы получилась аппетитная корочка, перед приготовлением смажьте ее майонезом и обваляйте в муке.

Скумбрия с зеленью

4 средних скумбрии, 3 помидора, по пучку петрушки, зеленого лука и укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

Помидоры порежьте кружочками, зелень порубите. Рыбу почистите, выпотрошите и отрежьте хвосты. Оботрите ее внутри и снаружи солью и перцем. В брюшко положите по 2 тонких кружочка помидора и зелень. На фольгу выложите 3-4 кружочка помидора и немного зелени. Сверху — рыбу, а на нее подушку из зелени и помидоров. Плотно заверните в фольгу, чтобы сок не вытекал, и запекайте на углях или решетке по 3-5 минут с каждой стороны, переворачивая 4-6 раз. Подавайте скумбрию, разрезав фольгу по бокам.

Для тех, кто любит посытнее

Чечевица со шпинатом

200 г чечевицы, 300 г шпината, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 лимон, соль, черный молотый перец.

Репчатый лук нарежьте. В кастрюлю налейте воду, посолите и доведите до кипения, бросьте туда чечевицу и одну нарезанную луковицу, варите до готовности, пока чечевица не станет мягкой. Вторую луковицу обжарьте на масле вместе с нарубленным чесноком, добавьте шпинат и обжаривайте, пока весь сок не выпарится. После этого добавьте чечевицу и сметану, посолите, поперчите. Из лимона выжмите сок, сбрызните блюдо.

В доме малыш

ОВОЩНОЙ БУЛЬОН

Желтые и зеленые овощи (капуста, кабачок, светлые морковь и тыква, брокколи, цветная капуста) промойте, очистите, нарежьте крупными кусками, залейте холодной водой и варите 3 часа. Затем достаньте овощи, бульон процедите и немного посолите. Перед подачей на стол овощи измельчите или разомните вилкой. В суп можно добавить кусочек масла.

ПУДИНГ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА

200 г мяса, 60 мл молока, 30 г белого хлеба, 1 яйцо, 6 г масла.

Отварное мясо дважды пропустите через мясорубку. Соедините с размоченным в молоке белым хлебом, посолите, разведите молоком до кашицеобразной консистенции. Добавьте желток и перемешайте. Затем осторожно введите взбитый белок. Полученную массу выложите в форму, смазанную сливочным маслом и обсыпанную сухарями. Готовьте на пару 20-25 минут.

Варим кисель

При гастрите

ПРЕДЛАГАЕМ РЕЦЕПТЫ КИСЕЛЕЙ, ПОЛЕЗНЫХ ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА.

*** Из конского щавеля.** Мелко порежьте 600 г щавеля и потушите в небольшом количестве воды. Протрите зелень через сито, добавьте примерно 1 л воды, 2/3 стакана сахара и варите несколько минут. Разведите в холодной воде 1,5 ст. ложки крахмала, влейте в щавель и посолите по вкусу. Вскипятите и снимите с огня.

*** Из черной смородины.** Смородину можно заменить ежевикой, крыжовником, малиной или земляникой. Вскипятите в кастрюле 1,5 стакана воды и добавьте 1 ст. ложку сахара. Как только он растворится, всыпьте 1,5 стакана ягод и варите 5 минут. Процедите компот, раздавите оставшиеся на сите ягоды. Разведите 1 ст. ложку крахмала в 100 мл холодной воды, влейте в отвар тонкой струйкой, дайте киселю еще 3 минуты провариться и снимите с огня.

*** Из ревеня с клубникой.** Нарежьте 500 г черешков ревеня на кусочки длиной по 3 см, залейте стаканом воды, добавьте измельченную цедру 1 лимона и 3/4 стакана сахара и варите около минуты. Разведите 1,5 ст. ложки крахмала в небольшом количестве холодной воды, влейте в отвар с ревенем и варите еще 1 минуту. Промойте 1 стакан клубники, разрежьте каждую ягоду на 4 части, всыпьте в кисель, доведите до кипения и снимите с огня.

Кто вам дал право обвинять всех матерей во лжи?!

Прочитала письмо Вероники С. из Новосибирска «Мать всегда знает, кто из сыновей ей дороже...» («Айболит» №4 за 2015 г.) и не смогла промолчать. Тем более рубрика была «Обсудим?». Да, обсудим! Уважаемая Вероника! Сначала хочу спросить, кто же вам дал право отвечать за всех матерей и считать: «Говорят, мать любит всех своих детей одинаково... Это ложь!» Так категорично обвинить всех матерей во лжи?! Лихо! Это всего лишь ваше личное мнение. Например, меня, как мать, оно шокировало. По-моему, мать не может знать, кто ей дороже, — все дороги одинаково! Моя мама всегда говорила: «Десять пальцев есть, любой уколи — одинаково больно». Точно так и детки: всех жалко, все дороги одинаково (нас в семье было четверо).

У меня тоже двое сыновей и тоже сложилось так, что младший всегда со мной, а старший отдельно. Много чего пришлось пережить, но ни разу не пришло в голову: «Кого бы я спасала первым?» Спасала всегда того, кто в этом больше нуждался, и обнимала второго, потому что ему горько за брата. Так и живем...

Мы с младшим не сядем ужинать, пока старший не позвонит (или мы ему), пока не убедимся, что он дома и все в порядке, слава Богу. И так каждый день. Они же, сыночки, крылья мои: заболит одно — и я подранок, не могу дальше лететь. Ради них и живу всю жизнь, ради сыновей моих и их деток.

Г. Ткачева, Ставрополь

Присмотритесь к рядом живущим людям...

Часто так бывает: живет человек, а у него даже близкой родни нет. Ходит он по земле кругом, и не встретится ему тот, кто руку протянет и объяснит, как надо жить. Ах, как жалко мне таких людей! Хочется многим помочь, но я сам почти похож на таких несчастных. Хочу вот что сказать: «Уважаемые люди! Если встретите потерянного человека, оказавшегося в беде, обязательно помогите!»

А. В. Гилев, Новокузнецк, Кемеровская обл.

Ёшкин кот!

Перед смертью муж просил жену продолжать путешествовать по морю. После похорон супруга Лина продала их большой дом, поселилась на круизном корабле. Сначала на одном, но когда там отменили танцы, на другом. На лайнере «Кристал Серенити», который перевозит до 1070 пассажиров, 86-летняя Лина путешествует уже 7 лет! За это время она совершила 200 круизов, в том числе 15 кругосветных путешествий. На корабле Лина не скучает: она танцует, вяжет и много читает. На берег старушка выходит редко — только когда лайнер останавливается в порту Майами. Там живут три ее сына и семь внуков. Пока есть деньги, «лягушка-путешественница» свои круизы прерывать не собирается.

Стихи наших читателей

СЕСТРА МИЛОСЕРДИЯ

Недавно я видел,
как старик умирал,
Он в палате одной
со мной рядом лежал.
Поутру старика привезли
чуть живого,
Он обличьем своим был
похож на святого.
С бородою седою и седой
головой,
На лице ни кровинки, только
вечный покой.
Вдруг он губы раскрыл,
что-то тихо шептал,
Я сестричку скорей
к старику подозвал.
Он смотрел на сестру,
и чуть слышно стонал,
И, как загнанный конь, воздух
жадно глотал.
Отлететь бы ему с этой
грешной земли,
Смерть с косой уже ждет,
чтоб помочь не смогли.
Да сестричке, видать,
не впервой вступать в драку,
Гонит смертушку прочь,
словно злую собаку.
Три укола подряд старику
ставит в вену,
И лицо старика розовеет
мгновенно.
«Ты, дедуль, не спеши, зря
ты смертушку ждешь,
Ты еще поскрипишь, ты еще
поживешь!»
По щекам нахлестала,
нашатырь поднесла,
А у деда в ответ вдруг
улыбка светла,
Затем молвил он тихо, чтоб
сестра услыхала:
«Ты у смерти меня с того
света украла!»

Н. Ф. Крипитула, с. Урюпино, Алтайский край

БАБКА С ДЕДОМ ЛЮБИЛИ ИГРАТЬ В ПРЯТКИ... УТРОМ БАБКА ПРЯТАЛА САМОГОН. ЕСЛИ ДЕД ЕГО НАХОДИЛ, ТО ВЕЧЕРОМ ПРЯТАЛАСЬ БАБКА.

Из почты «Айболита» — *Доброе письмо*

Есть стержень — выстоишь!

НИЗКИЙ ПОКЛОН ВСЕМ НЫНЕ ЖИВУЩИМ УЧАСТНИКАМ ВОЙНЫ И ТРУЖЕНИКАМ ТЫЛА И ВЕЧНАЯ ПАМЯТЬ ТЕМ, КОГО УЖЕ НЕТ С НАМИ!

Война застала моих бабушку и дедушку (Вихаревых Марию Константиновну и Сергея Степановича) в Одессе. Дед, кадровый военный, прошедший к этому времени две войны, долго убеждал жену поскорее уехать из города. А она все не хотела, надеялась на чудо. Покидала малую родину с последней машиной Красного Креста, а вблизи уже шли жестокие бои, и над машиной, почти касаясь ее крыльями, летал фашистский самолет. Бабушка закрывала собой детей и молилась. Чудом остались живы. Несколько суток добирались на родину деда — в Кировскую область. Когда приехали, прадед долго лечил бабушке ноги — после изнурительной дороги они опухли и болели. Вылечил льняным маслом собственного приготовления и отварами трав. Всю войну они заваривали и пили чай из сосновых иголок, отвар шиповника и трав, может, поэтому никто не болел.

Бабушка много и тяжело работала, получила награду «За доблестный труд в годы Великой Отечественной войны». А дед участвовал в обороне Одессы, в Сталинградской битве, в ожесточенных боях в Польше и Восточной Пруссии. Прошел всю войну, получил тяжелую контузию, но снова встал в строй и закончил войну освобождением Праги и взятием Берлина. Среди наград — ордена Ленина, Красного Знамени, два ордена Красной Звезды, Отечественной войны. Будучи сдержанным и скромным человеком, он не любил рассказывать о себе, говорил: «Всем было тяжело, но все выполняли долг перед Родиной».

После войны бабушка и дедушка построили дом и посадили сад. Их двери всегда были открыты для людей, всем помогали словом и делом. Дед был депутатом горсовета и народным заседателем, а бабуля занималась воспитанием внучки и хозяйством — в доме всегда было чисто и уютно, пахло вареньем и пирогами с малиной. Мои любимые прожили долгую жизнь: дед до 79 лет, а бабушка почти до 100 лет. Были мудрыми, спокойными, жизнелюбивыми людьми, верными друг другу и своему долгу. Помню, дед говорил мне: «Не отрывайся от своих корней! Не бойся трудностей, не поддавайся им и всегда борись! Если есть в тебе стержень — выстоишь». Низкий поклон всем ныне живущим участникам войны и труженикам тыла, и вечная память тем, кого уже нет с нами.

Для счастливой семьи, как и для танго, нужны двое — сильный мужчина и покорная женщина.

С. А. Лабенская, Казань, Татарстан

У ДОЧЕРИ ДИРЕКТОРА МОЛОЧНОГО ЗАВОДА ПРИДАНОЕ ХРАНИТСЯ НЕ БОЛЬШЕ ДВУХ СУТОК.

Такой случай

ПРОСТО ФИО?

Собиралась я письмо своему бывшему писать. Не любовное. Сугубо деловое, в суд. Короче, не пошло у меня с самого начала. Как начинать-то? «Уважаемый» писать не хочу. «Слышь ты, говнюк», — не могу, потому что копию в суд потом подавать. Как его обозвать-то? Просто ФИО?

Лариса М., Смоленская обл.

ДУР И ТАК ХВАТАЕТ

Прошли те времена, когда мужчины боролись за женскую руку и сердце, теперь женщины бьются за мужчин. Однажды наблюдала картину: две девушки дрались из-за парня прямо на улице, не обращая внимания на толпу зевак. Он стоял в стороне, смотрел на весь этот цирк, а потом послал обеих, сказав, что ему дур в жизни и так хватает.

Светлана З., Татарстан

НЕ, НЕ СИЛЬНО СТРАШНАЯ...

Недавно сынок порадовал: «Мама, ты такая красивая в платье!» Спрашиваю: «А в штанах?» — «Не, пострашнее...» — честно признался он. «Что, совсем такая страшная?» — «Не, не сильно страшная, я почти не боюсь». Напросилась на комплимент.

Клавдия Т., Омская обл.

Короче, Достоевский!

Ей-богу, правда!

ЖИТЕЛЬ ОМСКА ВЫПУСТИЛ КНИГУ, ГДЕ ОДНО ЛИШЬ СЛОВО: «ДА-А-А».

Свое произведение 47-летний писатель Илюбай Бактыбаев нескромно назвал «первой и единственной на земле нанокнигой». Но высокие технологии здесь ни при чем. Просто в книге одно-единственное слово — «Да». Зато, как признался сам автор, он шел к своему произведению целых два года.

Идея у Илюбая возникла после общения с отцом. Тот прошел всю войну, но толком о фронте ничего не рассказывал. Лишь тянул задумчиво: «Да-а-а». «Сколько же всего в этом слове скрыто!» — озарило Бактыбаева.

Книга вышла тиражом 1000 экземпляров. Фолиант состоит из 18 страниц. И лишь одна страница с авторским словом «Да-а-а». Остальное место занимают пустые страницы и предисловие — подробный рассказ об авторе.

Так что можно ждать появления новых книг — «Хм», «Угу» или «Ой-ой-ой». Хотя «Ой-ой-ой», пожалуй, длинновато. На три тома хватит.

Сердце разрывается, когда муж с любовницей проходят мимо моих окон!

Я в отчаянии! На 63-м году жизни оказалась брошенной и обманутой. Прожила с мужем 13 лет, пылинки с него сдувала, любила больше жизни, делала все, чтобы он был счастлив. Думала, и он меня любит, а оказалось, что нужна была, чтобы стирать, готовить и убирать. На людях супруг был порядочным, а на самом деле, уже живя со мной, еще 4 года таскался к своей бывшей пассии. Она все бегала по ворожеям, подкидывала мне землю в узелках, а ему обо мне говорила всякую чушь. Муж сильно отдалился: перестал спать со мной, почти не разговаривал. А ведь я ему несколько раз спасала жизнь. Сначала пьяный поломал ногу, полгода работала за него и ухаживала в больнице, не зная отдыха. Потом случился инсульт, и снова мы с дочкой возили его к докторам. Делала растирки, как ребенка кормила с ложки. Теперь, когда подняла его на ноги, он распушил хвост и ушел от меня... Сердце разрывается, не могу смотреть, как муж со своей любовницей с наглыми лицами ходят мимо моих окон. Где же она была, когда за ним нужен был уход?! Теперь я запустила свое здоровье... Моя покойная мамочка говорила: «Доченька, делай людям добро, делись с нищим куском хлеба». Так и делаю, но взамен получаю одно горе за другим. Дождусь ли, чтобы и мне немного повезло? Как пережить предательство? Ну не могу выбросить супруга из сердца! Не могу и все!

Р. С. Бганцова, Воронежская обл.

Тапочки Славе подошли в размерчике

ЕДИНСТВЕННАЯ ЦИФРА, ОШИБОЧНО НАБРАННАЯ В НОМЕРЕ ТЕЛЕФОНА, ОКАЗАЛАСЬ СЧАСТЛИВОЙ ДЛЯ НАС СО СЛАВОЙ...

Так получилось, что муж променял нас с сыновьями на стакан спиртного. До поры до времени надеялась, что семья воссоединится, поэтому новых отношений не хотела. Но жизнь пролетает, и дети надумали жениться. Так что ждать нечего. И вот одна хорошая знакомая-психолог посоветовала «отпустить» мысли об одиночестве и нарисовать образ того человека, которого хотела встретить и провести с ним остаток жизни. На ее вопрос: «Где можно познакомиться с таким мужчиной, которого ты обрисовала?» я с иронией ответила: «На стадионе или в тюрьме...»

Женское счастье стоит на двух китах: никогда не рассказывайте супругу, что о нем говорит теща, не делитесь с мамой, что о ней думает зять.

В итоге эти слова стали пророческими. Тут же приснилось: подходит ко мне цыганка и говорит: «Не хочешь остаться одна? Сними все украшения с левой руки и надень на пальцы правой». Я сразу проснулась, сняла все украшения и обсудила сон с мамой. Так как у меня уже появилось желание создать семью, надела на правую руку кольца так, как указала во сне цыганка, и, посмеявшись с подругами, купила мужские тапочки 44-го размера и поставила у порога носками в дом...

И вот в канун старого Нового года звонит телефон. Снимаю трубку и слышу незнакомый голос. Завязывается общение и в итоге договорились до того, что почувствовали друг в друге родственную душу. Это выяснилось уже потом, при встрече. Через 3 месяца узаконили отношения. Странность в том, что полюбили друг друга, ни разу не встретившись. Это не тот виртуальный мир, о котором все мечтают, познакомившись в Интернете. Мой муж оказался осужденным, и на тот момент находился в тюрьме, и единственная цифра, ошибочно набранная в номере телефона, оказалась судьбоносной для нас со Славой. В свои 45 лет, конечно, имела представление, что такое тюрьма. Умом понимала, но делала так, как подсказывала совесть. А это и есть весть от Бога. Первое, что я услышала, — был хрипловатый голос. Спросила: «Не болеешь ли ты?» Предложила теплую одежду, и мои внимание и заботы были искренними.

Не понаслышке знала, как болеют мужчины — ведь у меня сыновья. Всегда сравнивала их с дубом, который громко падает, если рядом нет гибкой ивушки. Отношения были дружеские, но правильно говорят, что из хороших друзей получаются счастливые семейные пары.

Однажды я испугалась и сказала ему, что, может, нам лучше оставаться только друзьями? Но начала видеть такие сны, что просыпалась среди ночи, молилась и просила Бога помочь разобраться в дальнейшей жизни. И слышала: «Надо спасать утопающий корабль». Одним словом, мы повенчались. Нам с мужем повезло — мы верующие люди. А ведь все могло сложиться по-другому. Что делает мужчина, когда женщина уходит от него? В основном злорадствует. А женщина? Бросается в омут новых страстей (блуд, пьянки и т. д.). Верующие люди всегда поступают мудро, и Бог дает знаки, силу и смирение...

Тапочки моему мужу подошли в размерчике. Сейчас куплю новые, чтобы скорее домой вернулся. Он осужден за преступление, которого не совершал, поэтому сама молюсь и прошу всех помолиться за Вячеслава. В тюрьме много хороших людей, которые, однажды оступившись, всю жизнь потом будут ходить с клеймом... Не тюрьма место для исправления! Все гениальное просто — надо работать, создавать семью, рожать детей, строить дом. Бережного Бог бережет... Так что учите детей православию и сами учитесь. Никогда не поздно это сделать. Любви всем! Любящий и любимый человек — самый счастливый! И пронести это чувство надо через любые трудности.

P. S. В честь годовщины нашего со Славиком знакомства признаюсь в любви своему мужу: «Я тебя люблю и жду!»

И. Н. Меньшикова, Воронежская обл.

Ах, если бы я знала, что в этот день придёт беда, не поехала бы ни за какими грибами!

Два года назад похоронила любимого мужа. Он умер от воспаления легких в 32 года. Жизнь остановилась. Перестала следить за собой, сильно похудела, на работу ходила без радости и чтобы просто не сойти с ума. Потом взяла себя в руки, расцвела, но мужа не забыла. Живым — живое, мертвым — мертвое. Всегда была оптимистом, да и на работе меня поддерживали. Близкая подруга не бросила в беде. Дома помогали любимый папочка и кот Тимошка. После смерти мужа еще с полгода пожила со свекром и свекровью, а потом переехала к себе. Ведь дома уже 11 лет лежал папа, парализованный после инсульта. Когда это случилось, мы с мамой день и ночь дежурили в больнице, пока его не выписали. Делала массаж, уколы, мерила давление... Приходила с работы уставшая, а ему хотелось поговорить, и слушала его. Но, к сожалению, не могла уделять папе столько времени, сколько хотелось.

Пишу это письмо, а слезы застилают глаза. 1 октября у родителей была годовщина свадьбы. В этот день с утра пораньше поехали с подругой за грибами. Папочка очень любил их. Утром не стала будить его, и зря... В этот день папы не стало... Мама говорила, что он меня очень ждал, но так и не дождался. Ах, если бы я знала! Не поехала бы ни за какими грибами! Не представляете, какое у меня было состояние! Прижалась к нему, просила открыть глаза, но увы...

Через 7 месяцев заболел любимый кот. Папочка забрал к себе Тимошку. Бог не дал мне детей, поэтому утешение нашла у подруги, в работу окунулась. Второй год пошел, но до сих пор не верю в это. Кажется, папа просто уехал куда-то и вот-вот вернется. Вы не думайте, я не сошла с ума, держу себя в руках. Просто тот, кто прошел через все это, поймет. Завела себе котенка, чтобы не так тоскливо было. Стараюсь людям улыбаться, а когда прихожу домой, даю волю слезам. Наревусь, и становится легче. Раньше немного верила в Бога, даже молитвы до 40 дней читала, а сейчас не верю. Не знаю почему... С папой не стало и Бога. Так что, дорогие читатели, уделяйте больше внимания близким, особенно тяжелобольным, ведь им так не хватает общения, ласки, внимания и заботы. Берегите их, пока они живы, ведь потом будет поздно! Будьте терпимее! Написала письмо, и стало немного легче...

Т. В. Жиляева, Самара

Уроки жизни

«Дома я — тихая мышка-норушка...»

АНИТА ЦОЙ, певица:

— В нашей семье на компромиссы иду я. У меня очень много женских секретиков. Есть такое мудрое изречение: мужчина — это голова, женщина — шея, куда она повернет, туда голова и будет смотреть. Но решения все-таки принимает мужчина, и об этом никогда не следует забывать. Дома я — тихая мышка-норушка. Хотя воспитана была в полной готовности и коня на скаку остановить, и в горящую избу неизвестно зачем войти. А когда рядом со мной оказался настоящий мужчина — добрый и надежный, стала понимать, что моя сила мне же и мешает. Мужчине надо заботиться о слабом и любимом человеке, а не соревноваться с сильным: дома, в любви, в постели. Так что на работе я лидер, сильная, а дома — женщина, которая расслабляется и наслаждается любовью мужа и сына.

■ КОГДА РОДИТЕЛИ ТРУДЯТСЯ, А ДЕТИ НАСЛАЖДАЮТСЯ ЖИЗНЬЮ, ВНУКИ ОБРЕЧЕНЫ ПРОСИТЬ МИЛОСТЫНЮ.

Японская пословица

■ БОГ ПОЛЮБИЛ ПТИЦ И СОЗДАЛ ДЕРЕВЬЯ. ЧЕЛОВЕК ПОЛЮБИЛ ПТИЦ И СОЗДАЛ КЛЕТКИ.

Жак Деваль

Хи-хи-с!

■ ОБЩЕСТВЕННОЕ МНЕНИЕ — ЭТО МНЕНИЕ ТЕХ, КОГО НЕ СПРАШИВАЛИ.

■ НАСТОЯЩИЙ КИТАЕЦ ДОЛЖЕН В ЖИЗНИ СДЕЛАТЬ ТРИ ВЕЩИ: КЕДЫ, ДЖИНСЫ И МАГНИТОФОН.

■ ТОЛЬКО РУССКИЙ СТУДЕНТ МОЖЕТ ПРОГУЛИВАТЬ ЗАНЯТИЯ ИЗ-ЗА РАБОТЫ, НА КОТОРУЮ ОН УСТРОИЛСЯ, ЧТОБЫ ОПЛАЧИВАТЬ УЧЕБУ.

■ ПРИ НАЛИЧИИ ОСТРОГО ЯЗЫКА ЖЕЛАТЕЛЬНО ИМЕТЬ В ЗАПАСЕ ЛИБО БЫСТРЫЕ НОГИ, ЛИБО СИЛЬНЫЕ РУКИ.

Эта разлука когда-то казалась большой потерей. На самом деле Бог отвёл от «золотого» мальчика

Моя история похожа на анекдот, но заставит молодых о многом задуматься. Мне когда-то тоже было 17 лет. Первой любовью стал мальчик из очень правильной семьи, живущей по всем канонам «Домостроя». Назовем этого парня Сережей. Как со мной связался — не знаю! Я ведь славилась бунтарским нравом. На моем веку уже был развод родителей, напряженные отношения с отчимом и постоянные скандалы в школе. Непонятно, как он сразу от меня с крестным знамением не отшатнулся. Его родителям не нравилось, как я влияю на их «золотого» мальчика. Они рассказывали, что в его жизни все должно быть, как у них: никаких измен и разводов, одна любовь до гроба и детки в отглаженных белых рубашках... Но человек предполагает, а Бог располагает. Сережу убедили, что он достоин большего, и мы расстались.

...Через много лет столкнулись в метро. 20 лет прошло! Рады были друг другу, зашли в кафе поболтать о жизни: что, когда и как сложилось. Речь зашла о семье, и я сразу призналась, что у меня за плечами два развода. Сергей усмехнулся: «Приветствую, коллега! У меня две жены». Я возьми и спроси: «Как же ты развелся-то? Тебя за это родители сожрать должны!» Он удивленно поднял брови: «А я не разводился. Ни разу...» — «Как это?» — «Очень просто. Одна жена сейчас в Москве с двумя детьми. Вторая живет в Новосибирской области. От нее один ребенок...» Неловкая пауза. В воздухе повис немой вопрос: знают ли эти женщины друг о друге? Мой собеседник сам на него ответил: «Ну у нас гражданский брак. Они в курсе ситуации... А куда им деваться? Работать никогда не работали — я запретил. Кормить-то их кто будет?» Да, когда-то мне казалась наша разлука большой потерей. А теперь думаю: Бог отвел от «золотого» мальчика...

Света, Москва

Декрет в 60 лет

Такой случай

МОСКВИЧКА ГАЛИНА ШУБЕНИНА РОДИЛА В 60 ЛЕТ И СТАЛА СТАРЕЙШЕЙ МАМОЙ РОССИИ.

Десять лет назад Галина перенесла большое горе — из-за болезни в 29 лет умер сын Константин. А через несколько лет в кружке любителей танцев встретила любимого мужчину и вышла замуж. Тогда женщина поняла, что готова еще раз стать матерью. Ей сделали ЭКО (искусственное оплодотворение, когда в матку подсаживают готовый эмбрион, полученный в пробирке). «Раньше у меня могло быть много детей, если бы их оставляла. Но в молодости не хотелось обременять себя, — сетует Галина Алексеевна. — Сейчас для меня не составило труда выносить ребенка. Ходила на работу, на выходные уезжала на дачу. Родные знали про мою мечту. И врачи реагировали нормально. Уже привыкли, что женщины рожают в возрасте. А вот на работе для начальства моя беременность была как снег на голову. Кто может ожидать от пенсионерки, что она уйдет в декрет?! Я не наивный человек, все понимаю, но уверена в себе, поэтому на это пошла. Буду жить долго — у меня в роду все долгожители. Но если, не дай Бог, что случится, есть близкие родственники, которые обязательно позаботятся о дочке».

Гадалка сказала, что в нашей спальне лежит комок из собачьей и кошачьей шерсти...

Все началось с того, что старшая дочка неудачно упала с кровати и сломала ключицу. Позже свекровь сломала бедро, а дочь едва не осталась без пальца. Вдобавок муж сломал ребра! Свекровь уговорила пойти к местной гадалке. Знаю, что грех, но пошла...

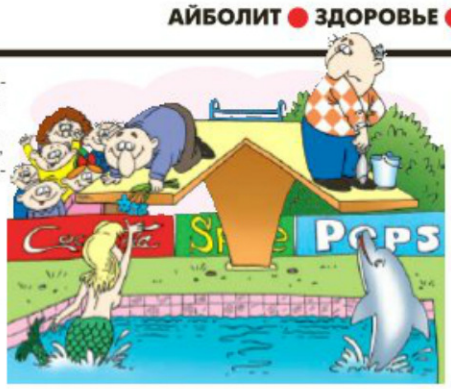
Миловидная женщина лет 40-45 разложила карты, взяла меня за руку и сказала, что в нашей спальне, под комодом, лежит комок из собачьей и кошачьей шерсти. Нам его подложили, чтобы постоянно ссорились. Еще навели порчу с помощью то ли иголки, то ли булавки: в шкафу висит светлая кофта или блузка, в ней и спрятана иголка. Я удивилась: расположение шкафа в комнате женщина определила правильно. Где-то ошиблась, говоря о моем прошлом, но в основном угадывала.

Пришли домой и начали искать. Под комодом ничего не нашли, и неудивительно: чему там было заваляться, если я регулярно делаю уборку. А может, комок шерсти засосало пылесосом, а я и не заметила? Естественно, перерыла все светлые кофты и блузки, и на старой белой тунике, которую давно не надевала, нашла малюсенькую булавочку. На всякий случай выкинула, как советовала гадалка. По ее словам, через некоторое время нас должен был навестить тот, кто навел порчу. И вот в скором времени прибежала соседка и попросила попить воды. Говорит, полола грядки, что-то плохо стало. А глаза злющие-презлющие! Не проще ли было зайти к себе домой? Так ей и сказала: «Дома у себя попьешь!» И тут вспомнила: когда свекровь лежала в больнице, я часто оставляла детей с соседкой. Не раз она говорила моей свекрови, что завидует нам... Ее раздражало, что у меня нормальная семья, а она на старости лет осталась одна...

Светлана, письмо с сайта

■ НА ОШИБКАХ МОЛОДОСТИ НЕ УЧАТСЯ, НА НИХ ЖЕНЯТСЯ.

■ СООБРАЖАЯ НА ТРОИХ, ГЛАВНОЕ — НЕ УПОЛЗТИ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ.



Авось пригодится

● Жареные семечки помогут избавиться от сглаза. Для этого насыпьте на сковороду семечек и, пока будете их жарить, помешивая деревянной палочкой, приговаривайте: «Семечко в меня — шелуха на тебя. Да будет так».

● Орехи могут избавить от порчи. Для этого до рассвета сорвите с дерева 3 ореха и положите их возле кроны дерева, сказав 3 раза: «Бери и сохрани до возврата». На следующий день поднимите орехи и заверните их в белую натуральную ткань, после чего закопайте поглубже в землю и скажите: «Вон из моего тела, порча!» После этого, повернувшись через левое плечо, вернитесь домой и занимайтесь своими делами.

● Чтобы снять с себя негативную энергию, которая накопилась за день, съешьте столько тыквенных семечек, сколько на этот день вам исполнилось полных лет.

Кошмарики

СЮДА ДАЖЕ БАКТЕРИИ НЕ СУЮТСЯ!

Кроноцкий заповедник на Камчатке славится своим животным миром. Точнее, своим мертвым животным миром. Одна из долин заповедника получила название Долина смерти, и все потому, что именно там на поверхность выходят потоки ядовитых газов. Их состав уникален, а секрет особой опасности в том, что они вызывают паралич. То есть, если почувствовал запах, то убежать уже не сможешь. Даже бактерии не суются сюда. Примечательно, что первыми весной на проталинах погибают мелкие птички и грызуны, затем — спускающиеся к ним лисицы, позже — привлеченные трупами росомахи и медведи, за ними птицы-падальщики.

МОЛНИЯ ЦЕЛИЛАСЬ КУДА-ТО РЯДОМ...

Два молодых брата из Калифорнии отправились с компанией в горы, чтобы, пока родители далеко, полюбоваться красивым видом. Внезапно надвинулись тучи, а волосы парней вдруг стали приподниматься к небу. Это показалось забавным, но только сделали кадр, как в парней со всей силы ударила молния. «Была вспышка и оглушающий взрыв, а нас, будто невесомых, снесло наземь», — вспоминал один из братьев. Они выжили в тот день, но с тех пор приходят в ужас при виде туч. Оказывается, стоячие волосы и щекотка по коже в пасмурную погоду предвещают, что молния целится куда-то рядом с вами.

ПЯТЬ ГАДЮК НА КВАДРАТНЫЙ МЕТР

Бразильский остров Кеймада-Гранди лишь с виду кажется райским местечком. Но попавшему на него туристу жить останется недолго. Для бразильцев это Змеиный остров. Копьеголовые змеи — проклятие этого клочка суши: на каждом квадратном метре найдется от одной до пяти змей, которые намного опаснее наших степных гадюк. Кеймада-Гранди входит в список опаснейших мест на земле, и вход туда запрещен всем, кроме ученых.

■ ЕСТЬ ТРИ СТЕПЕНИ БЕЗРАЗЛИЧИЯ: ФИОЛЕТОВО, ПАРАЛЛЕЛЬНО И ПО БАРАБАНУ.

■ ЖИЗНЬ — СТРАННАЯ ШТУКА: ВОЮЕМ, ЧТОБЫ ЖИТЬ В МИРЕ, РАБОТАЕМ, ЧТОБЫ ОТДЫХАТЬ, БЬЕМ, ПОТОМУ ЧТО ЛЮБИМ, И ПЬЕМ ОТРАВУ ЗА ЗДОРОВЬЕ.

Такая история — *Ей-богу, правда!*

На шее появился отпечаток руки

В ОДНОЙ ИЗ ГАЗЕТ ПРОЧИТАЛА, ЧТО АНГЕЛ-ХРАНИТЕЛЬ НЕ СПАСАЕТ ЧЕЛОВЕКА, А ТОЛЬКО ДАЕТ ЕМУ ПРАВО ВЫБОРА. НЕ СОГЛАСНА С ЭТИМ.

Полтора года назад лечилась у одного известного экстрасенса. На последнем сеансе он должен был поставить магическую защиту. Но, может быть, забыл это сделать? Сеанс длился долго. Спустя пару часов, перед сном, я встала на ночную молитву. Уже заканчивая ее читать, почувствовала, что мне дурно. Не хотела прерывать молитвы, рассчитывая, что до обморока успею дочитать, а потом куда-нибудь присяду. Но мои расчеты не оправдались. Стало темнеть в глазах, заложило уши, начала падать, держась за спинку стула. И тут почувствовала, что тащу его за собой. В голове промелькнула мысль: «Надо стул повернуть так, чтобы при падении он защитил меня от углов тумбочки». Но я забыла о подлокотнике дивана, а впереди — дверной проем, а за ним — перевернутый ножками кверху табурет. И вот я лечу на все эти баррикады, а в голове стучит: «Держись, держись!» Какой-то странный обморок с проблесками сознания и этой командой «Держись!». Не знаю, сколько пролежала без сознания, но когда очнулась и стала поднимать голову от порога, меня что-то держало. Оказалось, волосы прилипли в луже крови. С трудом добралась до постели. Выяснилось, что пробила только кожу головы справа, и с той же стороны немного болели челюсть и скула. А через 3 дня под челюстью, на шее, появился четкий отпечаток руки с указательным и средним пальцами. Вся моя семья была свидетелем этого явления. Так кто же меня спас от смерти или страшных травм? Может ли на теле остаться след от руки ангела-хранителя?

Веник в доме всегда ставьте ручкой вниз! Согласно поверьям тогда под ним никакая нечисть не сможет притаиться.

P. S. До экстрасенса не смогла дозвониться. Его сотрудница, узнав, что со мной случилось, сказала, что это он меня спас, мол, он же ясновидящий. Через год мне удалось поговорить с ним по телефону. На вопрос, он ли меня спас, мужчина сказал, что, во-первых, он меня не помнит и не лечил, а во-вторых, что у каждого есть ангел-хранитель.

Т. А. Г., Ставрополь

Клетка смерти

В Австралии есть аттракцион «Клетка смерти». Звучит пугающе? Еще бы! На самом деле клетка больше похожа на прозрачный цилиндр высотой в три метра. Сверху и снизу ее закрывают железные решетки. Желающих помещают внутрь и на 20 минут опускают в огромный бассейн, где плавает 5,5-метровый крокодил весом 368 кг с гигантской челюстью. Создается ощущение, что один из самых опаснейших в мире хищников плавает рядом без стен и преград. А крокодил всегда готов раскрыть свою бездонную пасть пошире, чтобы ухватить кусок сырой говядины или курицу, которые кидают рядом с клеткой. И закусить спрятанными за стеклом любителями острых ощущений. Испытание не для слабонервных! Организаторы аттракциона заверяют, что клетка надежна, а желающих это проверить много.

Чудо-валюта

В СЕЛЕ КОЛИОНОВО ПРИДУМАЛИ ЧУДО-ВАЛЮТУ, КОТОРОЙ НЕ СТРАШНЫ НИ КРИЗИС, НИ ИНФЛЯЦИИ.

Маленькая подмосковная деревушка из 20 домов прославилась на всю страну благодаря местному фермеру Михаилу Шляпникову. Он придумал чудо-валюту, которой не страшны ни кризис, ни инфляция. И назвал ее колионом в честь любимой деревни. Если обычный рубль в стране обеспечивается золотовалютным запасом, то деревенский колион — фермерским хозяйством. А это более 25 гектаров шляпниковского питомника, куда входит все, что растет на земле, домашний скот плюс мясо, молоко, яйца и другие крестьянские блага.

Идея пришла в голову, когда начался кризис. «Везде цены растут, а у нас нет», — говорит Шляпников. За один колион можно купить цыпленка или дюжину яиц. Сколько бы ни прошло времени, покупательная способность таких денег не изменится.

Дизайн колиона Михаил придумал сам. Сначала хотел на банкнотах изобразить гусей и кур, но передумал — пусть будут деревья. «У нас есть и трешка, и четвертак, номинал как в советское время», — смеется фермер. Печатаются купюры в обычной типографии. Деревенские с радостью восприняли новшество и теперь расплачиваются между собой колионами. Получился некий натуральный обмен: я тебе яйца, ты мне молоко. Так что пусть доллар взлетает, колионам все это фиолетово!

С неба падали... медузы

КРАСНЫЕ ЛИВНИ — ЭТО ПОЛБЕДЫ. НАСТОЯЩИЙ ШОК — УВИДЕТЬ ДОЖДЬ ИЗ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ.

В июне 2012 года на головы жителей индийского города Каннур хлынул дождь красного цвета. Паники удалось избежать лишь потому, что в 2001 году индусы уже испытали на себе аналогичное природное явление. Объяснение ему дал астробиолог Годфри Луис: странный цвет дождю придала пыль от осколков кометы, которая незадолго до начала странного дождя сгорела в плотных слоях атмосферы.

В Гондурасе каждый год на протяжении 100 лет идут рыбные дожди. В этот день местные жители устраивают карнавал.

Льющаяся с неба красная вода — полбеды. Настоящий шок испытали жители Туманного Альбиона в 2012 году, когда на них посыпались самые настоящие камни. Как позже установили ученые, англичане стали свидетелями невиданного в этих местах метеоритного дождя, щедро разбавленного космическим мусором. Метеоритной атаке подверглись Северная Ирландия, Шотландия, Уэльс и Норфолк. Космические булыжники, как правило, живут в атмосфере Земли считанные секунды. На этот раз они двигались аномально медленно и не успели сгореть. Слава богу, никто не погиб.

А вот внятно объяснить тайну падения с неба животных никому не удалось. Одни догадки. Так, в апреле 2007 года Кристиан Онето Гаона первым в мире запечатлел на камеру дождь из пауков. Обвинить аргентинца в фотомонтаже нельзя: было много свидетелей. Рыбные дожди часто выпадали в Эфиопии, Индии и Греции. При этом рыба всякий раз была разная. В 1859 году в Южном Уэльсе пролился дождь из пескарей, в 1861 году в Сингапуре — из зубатки, а в 1918 году недалеко от Сандерленда на местных жителей обрушился ливень из мальков сельди. Дожди из рыбы время от времени чередуются с лягушачьими. Квакуши десантировались летом 2004 года на город Вуковар в Хорватии. Спустя год в сербском городе Одзачи прошел похожий ливень. Но самым неприятным оказался «живой» дождь для жителей Северной Каролины: в 1877 году на одной из ферм штата он оставил после себя несколько... аллигаторов. В Австралии в начале 2005 года на крыши домов города Флетчер шлепались ощипанные замороженные цыплята! Тушки пробили черепицу. Эксперты установили, что они летели на землю с высоты больше 0,5 километра, и предположили, что «дождь» мог выпасть из багажного отсека легкого самолета. Но позже выяснилось, что птица падала не одновременно, а спустя несколько часов. Ученые остановились на том, что, скорее всего, над горожанами кто-то подшучивает, запуская замороженных цыплят с земли, чтобы посмотреть, как высоко они взлетят.

В России самый известный дождь из животных прошел в 1933 году на Дальнем Востоке, в селе Кавалерово. Это были не рыбы и даже не лягушки — на головы жителей падали медузы!

По подсчетам специалистов, в XIX веке дождей из рыб и лягушек было около ста, в XX веке — порядка пятидесяти. Но настоящей манной небесной стал дождь, который прошел над французским городом Бурже. В апреле 1957 года на местных жителей в большом количестве посыпались тысячефранковые купюры. Как ни странно, о пропаже денег ни одна частная организация или частное лицо не заявили.

Точно знаю: после странной встречи в метро «они» во всём мне помогают!

Лет 30 тому назад со мной случилось нечто страшное. Рассказывать об этом тяжело: после таких откровений человека принимают за душевно больного... Я стояла одна на станции метро «Беговая» (Москва). В 15 сантиметрах от меня шел человек и вдруг заискрился! Своими глазами видела, как он направил в меня какие-то молнии. Как я испугалась, не передать словами! Думала, сгорю заживо. С испуга стала отряхивать пальто, бить по подолу, а через секунду повернула голову влево, чтобы посмотреть на того человека, а он на моих глазах исчез. Испарился в воздухе! Этот случай беспокоил меня всю жизнь. Постоянно чувствовала рядом чье-то присутствие и, если бы не нашла объяснения случившемуся, наверное, сошла бы с ума.

Однажды увидела телепередачу. Оказывается, не я одна испытала подобное, есть и другие очевидцы. Среди нас живут такие, как тот мужчина: наблюдают за людьми и выбирают тех, кто им интересен. Говорят, Вангу тоже выбрали: ее поразили такие же молнии, и она ослепла. Юрий Гагарин в том же списке. Я тоже в тот момент стала плохо видеть, как через мутное стекло, но потом все нормализовалось. Разговаривала с уфологами, и они мне посоветовали вести дневник и записывать и зарисовывать все необычное, что вижу. Также не рекомендовали с «ними» заигрывать.

Точно знаю, «они» мне помогают. Однажды в полночь, когда я уже была в постели, услышала слово «кухня». Решила, что показалось. Снова в голове голос: «Кухня». Начинаю вспоминать: электрическую плиту погасила, на ней ничего не стоит. Когда в третий раз услышала, встала и пошла. Смотрю: одна конфорка очень горячая, горит красным огоньком, и, что самое главное, реле стоит в положении «отключено». То есть было самовозгорание. Кто это сделал? Как это случилось? Лишь потом поняла, что все было неслучайно...

Н. Д. З., Москва

Эти сапоги дошли до Берлина

Кирзачи появились благодаря русской картошке, туркменскому хлопку и советским химикам.

До Великой Отечественной войны было несколько попыток создать искусственную кожу. В 1904 году Михаил Поморцев изобрел брезентовую ткань, пропитанную смесью парафина, канифоли и яичного желтка. Она не пропускала воду, но дышала. Впервые такая кожа «понюхала пороха» в Русско-японской войне: из нее делали сумки для артиллерии и амуницию для лошадей. Чуть позже за дело взялся химик Иван Плотников, однако в Советско-финскую войну его сапоги трескались и ломались. В 1938 году запахло войной, снова встал вопрос: во что обувать миллионы солдат? Ведь советская деревня в те времена еще плела лапти. Тут-то и пригодился опыт Плотникова. К ноябрю 1941 года наладили производство кирзовых сапог из... картофеля и туркменского хлопка. Фронтовики ценили кирзачи за легкость, хотя и отмечали, что голенища быстро протираются на сгибах, а швы плохо держат воду. Сапоги на войне брали на пару размеров больше. Не очень красиво, но зимой можно было набить их бумагой, чтобы ноги не мерзли.

Знаете ли вы, что...

■ МАТЕМАТИК ЖОЗЕФ ФУРЬЕ БЫЛ УВЕРЕН, ЧТО КУТАТЬСЯ В ОДЕЯЛО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ. УМЕР ОН ОТ ТОГО, ЧТО СВАЛИЛСЯ С ЛЕСТНИЦЫ, ЗАПУТАВШИСЬ В ПОКРЫВАЛЕ.

■ ПРИ СОЗДАНИИ РЕЛЬЕФНО-ТОЧЕЧНОГО ШРИФТА ДЛЯ НЕЗРЯЧИХ ЛУИС БРАЙЛЬ ИСПОЛЬЗОВАЛ ТАКОЕ ЖЕ ШИЛО, КОТОРЫМ ЛИШИЛ СЕБЯ ЗРЕНИЯ В 3 ГОДА.

■ В АМЕРИКЕ ДО 1850 ГОДА НЕ БЫЛО ВОРОБЬЕВ. ИХ ЗАВЕЗЛИ ИЗ АНГЛИИ ДЛЯ БОРЬБЫ С ГУСЕНИЦАМИ. АМЕРИКАНЦЫ ТАК ОБРАДОВАЛИСЬ ПТИЦАМ, ЧТО ПЕРВУЮ ПАРТИЮ ЗАКОРМИЛИ ДО СМЕРТИ.

Помогли слепые!

Когда вражеская авиация приближалась к блокадному Ленинграду, советские военные узнавали об этом заранее.

Как? Помогали особые приборы, улавливающие звук на расстоянии. Но пока с этой техникой работали обычные бойцы, она была бесполезной: мало просто услышать гул, нужно было определить, за сколько километров от города летят самолеты. Тут нужны были люди с уникальным слухом. Однажды кто-то из офицеров вспомнил рассказ Короленко «Слепой музыкант» и предложил: «Давайте призовем слепых! У них же слух особенный!» На эксперимент дали добро. Когда начался жесткий отбор в «слухачи», в Ленинграде оставалось около 300 незрячих. Служить захотели все, но военные сначала отказали женщинам, потом провели медицинский отбор.

В 1942 году в действующую армию призвали 12 лучших незрячих «слухачей». Результат превзошел все ожидания: через несколько месяцев работы эти люди определяли, какого типа и на какой высоте летят бомбардировщики! Благодаря этому советские военные встречали фашистов в полной боевой готовности за несколько десятков километров от города.

У некоторых мужья мрут как мухи. А я — чёрный вдовец...

Уже двух жен проводил в последний путь. Все думают, что это я их довожу до края и спихиваю в могилу. Никому и ничего не хочу доказывать, только «Айболиту» расскажу.

Марина, моя первая жена, мне сразу призналась, что тяжело больна с детства и в любой момент может умереть от неустойчивого сердечка. Разве после этого мог ее предать?! Умерла после пяти лет нашего брака. Соню встретил намного позже. О ее болезни узнали вместе — рак груди. Боролись, но судьба распорядилась иначе.

Сейчас я женат на Леночке. Она замечательная, но у нее... хроническое заболевание почек. Верю, что проживем долгую и счастливую жизнь, но в очередной раз слышу за спиной: «Черный вдовец пошел...» Это моя кара. Другой бы мужчина бросил умирающую жену, а я этого не сделаю. Отец больную маму не «отпускал» три года. Я весь в него...

Станислав, Рязанская обл.

Невероятно, но факт! — *За гранью*

О чём поют планеты?

УЧЕНЫЕ УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ВСЕ ПЛАНЕТЫ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ УМЕЮТ ПЕТЬ. ПРИЧЕМ КАЖДАЯ ПО-СВОЕМУ.

Принято считать, что космос — это безмолвная бездна. На самом деле каждая планета имеет свой «голос». Один из спутников Сатурна практически по-человечески шепчет, другой шумит словно море. Впрочем, и сам Сатурн может вдруг заголосить. Ему вторит Юпитер. Мощные порывы солнечного ветра рождают гулкие звуки, которые сменяются мелодией небесного маяка. Особое звучание Юпитеру придают его кольца — огромные скопления мелкой пыли. Вибрации солнца напоминают сакральное горловое пение, а звуки черных дыр — помеху на радио, когда мы ищем нужную волну. Кстати, ученые уже записали диск, вернее пластинку, с музыкой космоса.

Голоса планет странным образом совпадают со звуками, которые издает человеческое тело — биением сердца и дыханием — и которые окружают нас в природе. Они напоминают свист ветра, гул колокола, пение дельфинов и птичье щебетание. Некоторые целители и психологи не преминули воспользоваться записями этих звуков для лечения пациентов с различными психическими расстройствами. И что вы думаете? Добились поразительных результатов.

А вот шум Земли разнообразен: в одних местах он напоминает невыносимый скрежет, словно металлические пластины трутся друг о друга, в других местах она ревет как огромный механизм. Кто-то из ученых описывает гул, похожий на шепот и на свист, а кто-то — шум, напоминающий стук колес. Март 2013 года жители Ростова-на-Дону забудут не скоро. Ни с того ни с сего буквально отовсюду раздался странный гул. Казалось, он исходил одновременно из-под земли и с воздуха. Люди замерли в ожидании чего-то страшного: землетрясения или смерча. Также странные шумы поступают из Украины, Бельгии, Великобритании, Новой Зеландии, Австралии. У ученых пока нет окончательного ответа на вопрос, почему поет Земля.

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПОПАДАЕТ В КОСМОС, ЕГО ПОЗВОНОЧНИК РАСПРЯМЛЯЕТСЯ И РОСТ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 5,08 СМ. А СЕРДЦЕ, НАОБОРОТ, СЖИМАЕТСЯ.

Познакомимся?

Стихи наших читателей

А МНЕ КАК РАЗ ТРИ ГОДА НУЖНО...

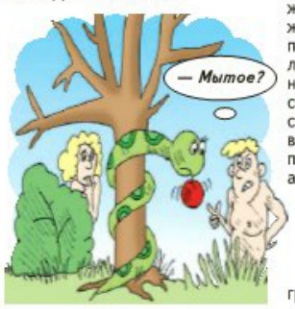
Ночь превратилась
в бесконечность.
Я буду спать три
долгих года.
Три года далеко не вечность
В масштабах целого народа.
А мне как раз три
года нужно,
Чтобы очиститься
от скверны,
Чтоб вспомнить
про любовь и дружбу,
Святую преданность
и верность.
Три года... Но звонит
будильник,
И ждет постылая работа.
Опять тяжелый понедельник
И вечно пьяная суббота.

ДРУГИМ ТАКОГО НЕ ЖЕЛАЮ...

С кинжалом в сердце весело
шагать,
Хотя другим такого
не желаю.
Мне сердце холодит
стальная гладь,
Кровавый след повсюду
оставляю.
А каждый встречный
норовит схватить
Иль прикоснуться
к липкой рукояти,
Потрогать, дернуть
или прокрутить —
Ну как? Живой еще,
приятель?

В. Катрецкий, Ростовская обл.

ЧТОБЫ ЖЕНЩИНУ ОЦЕНИЛИ — ЕЙ И В ГОРЯЩУЮ ИЗБУ, И КОНЯ НА СКАКУ... ХОРОШО МУЖИКАМ: ВЫМЫЛ ПОСУДУ — И ГЕРОЙ!



ЖЕНЩИНЫ

27 лет, рост 168 см, вес 70 кг, по гороскопу Дева. Замужем не была, детей нет, образование высшее. Добрая, спокойная, люблю домашний уют, не пью, не курю. Есть физический недостаток — немного нарушена координация движений. Хочу познакомиться с добрым, ласковым, понимающим мужчиной 30-40 лет. Будем жить вместе и уважать друг друга.

Анна, Новокузнецк, Кемеровская обл., тел. 8-983-217-14-27

***

52 года, рост 162 см, вес 56 кг. Русская, обычной внешности, без детей. Самодостаточная, порядочная, обязательная, домашняя, общительная. Для совместной жизни познакомлюсь с русским, честным мужчиной, без жилищных и семейных проблем, который живет один. Гулящих, скупых, многодетных прошу не беспокоить.

Без подписи, Ростов-на-Дону, тел. 8-908-198-22-71

***

56 лет. Порядочная, добрая, умная, приятная женщина без корысти и зависти. Люблю домашний уют, порядок во всем. Не терплю ложь, предательство, неряшливость и лень. Познакомлюсь с не обремененным детьми мужчиной, без материальных и жилищных проблем, готовым жить друг для друга. Рассмотрю вопрос переезда.

Людмила Рыбкина, ул. 2-й переулок 3. Космодемьянской, 7/2, Лиски, Воронежская обл., 397906

***

63 года, рост 155 см, вдова. Честная, понимающая, добрая, позитивная, веду здоровый образ жизни. Хочу встретить спутника жизни — серьезного, честного, преданного, доброго, щедрого, ласкового, правдивого и надежного. Склонных к курению, пьянству, наркомании, скупых, эгоистов, скандалистов, сквернословов и из праздного любопытства прошу не беспокоить. Подумайте, а потом звоните.

Алина, Краснодарский край, тел. 8-961-526-88-92, с 17.00 до 20.00

***

64 года, рост 163 см, инвалид III группы. Русская, вдова, без вредных привычек. Добрая, порядочная. Познакомлюсь с серьезным, порядочным, добрым, непьющим мужчиной 58-70 лет, не альфонсом, любящим домашний уют.

И. П., с. Кочубеевское, Ставропольский край, тел. 8-928-812-57-63

***

66 лет, рост 155 см, вес 76 кг, по гороскопу Весы. Без вредных привычек, жилищных и материальных проблем. Люблю цветоводство, дачу, домашних животных, занимаюсь лечебными травами. Познакомлюсь с добрым, порядочным, хозяйственным пенсионером 64-72 лет, без вредных привычек и материальных проблем.

Татьяна, Ставропольский край, тел. 8-918-878-14-93

***

67 лет, рост 167 см, вес 78 кг, инвалид II группы. Русская, вдова, дети выросли, живут отдельно. Чистоплотная, люблю готовить вкусные и полезные блюда, интересуюсь нетрадиционной медициной. Без вредных привычек и материальных проблем. Хочу встретить такого же чистоплотного, некурящего мужчину, вдовца, без вредных привычек, из Москвы, Липецкой или Московской областей. Согласна на переезд. Отвечу безотлагательно на откровенное письмо с фотографией и конвертом для ответа.

Надежда Михайловна Зуева, д/в, главпочтамт, Раменское, Московская обл., 140100

***

Хотелось бы найти вторую половинку, хотя мне 70 лет. Тоскливо одной. Похоронила мужа, с которым прожили 33 года, и 23-летнего сына. Детей рядом нет. Вот такая жизнь. Живу в своем доме, есть холодная и горячая вода, отопление, но нет радости.

М. П. Фролова, Тамбовская обл., тел. 475-594-92-37

***

Я на пенсии. Через «Айболит» хочу найти подруг для переписки в печали и в радости, для общения, обмена добрыми советами и рецептами или чтобы хотя бы просто выслушать друг друга.

Валентина Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг-50, Магаданская обл., 686050

МУЖЧИНЫ

38 лет, рост 180 см, вес 70 кг, инвалид II группы. По гороскопу Рыбы, женат не был. Спокойный, ответственный, верный. Не пью, не курю. Для создания дружной семьи хочу познакомиться с добродушной, заботливой, хозяйственной, непьющей и некурящей женщиной 35-38 лет, не способной на предательство, чтобы не ругалась матом, жительницей Ставропольского или Краснодарского краев. Женщин с нарушенной психикой, мусульманок и тунеядок прошу не беспокоить. Остальное при переписке.

Евгений Сидоренко, д/в, о/с №3, Пятигорск, Ставропольский край, 357538

***

49 лет, рост 175 см, вес 76 кг, инвалид II группы (инвалидом стал в 23 года после травмы). Не пью, не курю. Живу с родителями в сельской местности. Ищу спутницу жизни, тоже инвалида, без детей, согласную на переезд ко мне.

Александр, Ростовская обл.

А. А. Афанасьев, ул. Степная, 41, с. Конаково, Успенский р-н, Краснодарский край, 352464, тел. 8-928-433-41-20

***

54 года, рост 175 см, инвалид I группы (парализована правая сторона, слабая речь, хожу самостоятельно). По характеру спокойный, добрый, ласковый. Без вредных привычек, не пью, не курю, жильем обеспечен. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной с таким же заболеванием, как у меня, можно инвалидом I или II группы, согласной на переезд ко мне.

Александр, ул. Ленина, 62, с. Кулешовка, Азовский р-н, Ростовская обл., 346744, тел. 8-909-424-85-08

***

55 лет, рост 185 см, плотного телосложения, незрячий, православный. Без жилищных проблем, живу вдвоем с мамой. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной, согласной на переезд. Понимаю, что это непросто, но, может быть, найдется женщина с инвалидностью, верой в душе или просто с добрым сердцем, которая согласится приехать ко мне и станет для меня дорогим человеком. Пожалуйста, напишите мне свой номер телефона.

Александр Иванович Ковшарь, ул. Октябрьская, 14, кв. 9, пос. Волгодонской, Калачевский р-н, Волгоградская обл., 404541

62 года, рост 174 см, вес 72 кг, инвалид II группы (общее заболевание). Симпатичный пенсионер без вредных привычек. Живу на маленькую пенсию, но есть большой огород. Для совместного проживания приглашаю женщину до 60 лет, можно беженку.

Анатолий Гнедой, ул. Маяковского, 11, с. Александровское, Ставропольский край, 356302

***

64 года, рост 170 см, вес 70 кг. Обыкновенный, простой крестьянин. По воле судьбы остался без жилья, лишь со скромной пенсией. Сдается мне, что среди женщин много аферисток, но Бог им судья! Уже пришлось с этим столкнуться. Внимательная, добрая — это снаружи, а потом выясняется — старуха из сказки о золотой рыбке. Не ко двору пришелся. И что дальше? Понравилось высказывание одной читательницы «Айболита»: «Одинокие пенсионеры, ищите друг друга! Две пенсии и четыре руки — и легче будет жить в наше время и коротать одиночество». Согласен с ней. И хотел бы познакомиться с порядочной пенсионеркой, желательно с Алтая. Много ли надо? Был бы небольшой огород, хозяйство, садик да молоток с гвоздями. Очень хочется найти близкого человека, столкнувшегося с трудной ситуацией. Не рассчитываю на все готовое, вместе будем что-то создавать.

Иваныч, Пенза, тел. 8-960-319-95-72

***

71 год, по гороскопу Близнецы. Образование высшее, веду здоровый образ жизни. Люблю природу, огород, цветы, занимаюсь выращиванием редких и лекарственных растений. По характеру добрый, спокойный. Жильем обеспечен. Хотел бы познакомиться с травником (травницей), чтобы обмениваться опытом, с членами клуба здорового образа жизни, желательно из регионов Северного Кавказа. Если женщина будет верующая, это приветствуется.

Александр Михайлович Прокопов, пл. 50 лет Октября, 44а, кв. 5, Моздок, РСО-Алания, 363753, тел. 8-928-685-49-21

***

76 лет, рост 164 см. Живу один в 2-комнатной квартире. Приглашаю одинокую, добродушную женщину моего возраста, не привязанную к детям и внукам. Подробности в письме.

Аркадий Павлович Приходько, д/в, главпочтамт, Рыльск, Курская обл., 307370

За лучшее письмо — 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар, заполните купон печатными буквами, вырежьте его, приложите к письму. Без паспортных данных и номера страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования или **удостоверения личности** (для жителей республик СНГ) мы не сможем перечислить вам деньги.

P.S. В купоне появились 4 новые строки. Заполните их, если у вас есть расчетная карта любого банка, и тогда вы сможете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Пришлите в редакцию по адресу: 355002, Ставропольский край, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б. Письма без купона не поощряются гонораром.

Купон

Обязательно приложите ксерокопию страхового свидетельства ПФР.

ФИО

Дата рождения | Серия и номер паспорта

Кем и когда выдан паспорт

Контактный телефон (с кодом города)

Индекс | Область

Населенный пункт | Улица

№ дома | № корпуса | № квартиры | № страхового свидетельства (СНИЛС)

Я СОГЛАСЕН/СОГЛАСНА, ЧТОБЫ МОЙ ДОМАШНИЙ АДРЕС БЫЛ ОПУБЛИКОВАН ☐ ДА ☐ НЕТ

РАСЧЕТНЫЙ СЧЕТ (ЛИЦЕВОЙ СЧЕТ)

НАИМЕНОВАНИЕ БАНКА (ПОЛНОЕ), ГОРОД

БИК банка

Кор. счет банка

Как бездомный пёс...

Крик души

Может, и мне улыбнется счастье и откликнется та, которая ничего не испугается и примет меня таким, какой есть?

В 2004 году при продаже дома остался и без денег, и без жилья. Как бездомная собака ездил по стране, поработал на богатых, помогал бедным. Мне 63 года, рост 158 см, вес 80 кг, полноватый. Без вредных привычек, не курю, водку и вино презираю, зато очень люблю сладкое. Добрый, надежный, много увлечений — филателия, театр, оперетта, живопись... Уже три года нет прописки и пенсии. Нужно оформлять справки в Волгоградской области, а поехать туда нет возможности. Работаю по очень строгому графику. Хочу, чтобы откликнулась добрая женщина без вредных привычек, которой действительно нужен муж. Пусть будет из деревни, но рядом с городом, ведь мне нужна работа. Отвечу только на серьезные письма.

Вячеслав Петрович Фролов, д/в, главпочтамт, Энгельс, Саратовская обл., 413100

Зелень — на лицо

СОК САЛАТА ВМЕСТО ТОНИКА

Этот витаминный тоник подойдет для нормальной и жирной кожи. При помощи мясорубки или соковыжималки приготовьте сок из небольшого пучка салата. Добавьте 1 ст. ложку оливкового или любого другого растительного масла и 1 чайн. ложку лимонного сока. Тоник храните в холодильнике не более недели. После утреннего умывания протрите им лицо, а через 15-20 минут смойте прохладной водой.

ПЕТРУШКА ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Нарежьте пучок петрушки (можно вместе с корнями) или воспользуйтесь блендером. Из нарезанной зелени отожмите сок и разведите его пополам зеленым чаем. В смеси смочите ватные диски и приложите к глазам на 20 минут. Маска хорошо снимает отеки вокруг глаз, освежает кожу и помогает разгладить мелкие мимические морщинки в уголках глаз.

МЯТА СНИМЕТ РАЗДРАЖЕНИЕ

Эта маска полезна для жирной кожи, так как мята, входящая в состав, успокаивает и снимает раздражение, а шпинат и белок подсушивают. Вам понадобятся 4 чашки свежего шпината, 1 стакан свежей мяты, 3 ст. ложки меда, около 1 см свежего корня имбиря, 1 банан, 2 яичных белка. С банана снимите кожуру, имбирь очистите. Все ингредиенты кроме белков поместите в блендер и измельчите в пюре. Добавьте белки и тщательно перемешайте ложкой. Кожу лица очистите и нанесите маску на 15-20 минут, затем смойте теплой водой. Полученную смесь храните в стеклянной таре в прохладном месте не более 7 дней.

МУЖИКИ РЕДКО ИДУТ НА РАБОТУ, КАК НА ПРАЗДНИК, ЗАТО ЧАСТО ВОЗВРАЩАЮТСЯ С РАБОТЫ, КАК С ПРАЗДНИКА.

Позаботимся о локотках

* С гусиной кожей на локтях поможет справиться смесь глицерина и яблочного уксуса (1:1): втирайте в кожу, как крем.

* Шелковистой кожу сделают ванночки из оливкового или льняного масла. Разогрейте его до терпимой температуры, налейте в 2 пиалы, добавьте в каждую по 1 ст. ложке апельсинового сока и опустите локти на 15 минут. Смойте теплой водой.

Авторитеты дают советы

ПОД ГЛАЗАМИ ТЁМНЫЕ КРУГИ

У меня под глазами появились темные круги. Может, из-за того, что на ночь наношу крем?

Ольга, Германия

Если вы наносите на ночь крем, а его остатки не снимаете, то появление темных кругов под глазами закономерно. Крем нельзя оставлять на коже больше чем на 2-3 часа, а тем более на ночь. Так что не забывайте перед сном убрать излишки крема салфетками. Если же ночным кремом вы пользуетесь правильно, а круги все равно есть, это может сигнализировать о проблемах со здоровьем. Так проявляют себя нарушение лимфатического и венозного оттока, аллергия и атопический дерматит, гипотиреоз, повышенное внутричерепное давление, болезни органов дыхания.

СОЛНЦЕ ОПАСНО ВЕСНОЙ?

Нужно ли весной защищать кожу от солнца?

Е. С. Тришина, Краснодарский край

Все зависит от места жительства, состояния кожи и ее реакции на лучи. Так, женщинам, любящим кататься на лыжах, крем с ультрафиолетовой защитой нужен даже зимой! На снежных склонах запросто можно получить ожог или заработать пигментацию. Обладательницам веснушек защитный крем надо наносить практически круглый год.

В. И. Иванова, косметолог

На каждый день — **Прикинь на себя**

Сильно потеете?

БЕССМЫСЛЕННО НАНОСИТЬ СРЕДСТВА ОТ ПОТА СРАЗУ ПОСЛЕ ДУША ИЛИ ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ ДО ВЫХОДА ИЗ ДОМА. ОНИ НЕ БУДУТ ЭФФЕКТИВНО РАБОТАТЬ!

Маскируем запах или «затыкаем» поры?

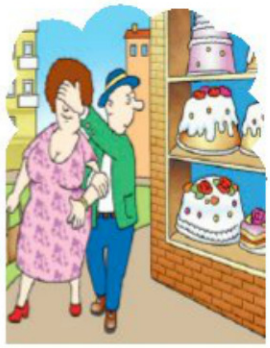
Антиперспиранты не лечебные, а косметические средства от пота. Они устраняют неприятный запах и будут хорошо действовать, если наносить их тонким слоем на ночь. Хотите воспользоваться антиперспирантом перед тем, как выскочить на работу, — пожалуйста. Но тогда делайте это дважды: не только утром, но и поздним вечером накануне. Это правило касается только антиперспирантов, на дезодоранты оно не распространяется. Последние лишь заглушают неприятный запах своим ароматом, а первые «затыкают» протоки потовых желез, которые именно поздним вечером и ночью не функционируют. Если же поработать стиком или шариком утром, тем более сразу после душа, то средство попадет на влажные подмышки и просто смоется с влагой и начавшим выделяться с утра потом.

■ У мужчин потовые железы в 2 раза активнее, чем у женщин.
■ Женская кожа тоньше мужской, поэтому стареет быстрее.

Некоторые люди жалуются: от антиперспирантов пачкается одежда. А все потому, что хватаются за средство утром, в спешке. Если наносить его вечером, то на сухой коже оно моментально высохнет и одежда, надетая утром, останется чистой, а подмышки сухими. Если забыли нанести антиперспирант вечером, сразу после утреннего душа просушите подмышки феном, переключив его на комнатную температуру (полотенца недостаточно), потом уже воспользуйтесь средством.

Есть такая болезнь — гипергидроз

Особенно строго нужно соблюдать правила нанесения антиперспирантов, если пользуетесь специальными средствами — алюмохлоридными, которые помогают не при нормальном, а при повышенном потоотделении (врачи называют эту проблему гипергидрозом). Они считаются лечебными, но пользоваться ими можно только на ночь перед сном, когда потовые железы не работают, и наносить его необходимо на сухие чистые подмышки. Строгости оправданы: контакт средства с водой может привести к химическому ожогу. Но ими нельзя увлекаться. Некоторым людям, страдающим от пота, удается пользоваться алюмохлоридами три-четыре года. Со временем происходит атрофия потовых желез: можно применять средства раз в четыре дня, потом — раз в неделю, в две недели, наконец — раз в месяц. Потоотделение становится нормальным, и можно переходить на обыкновенные средства.

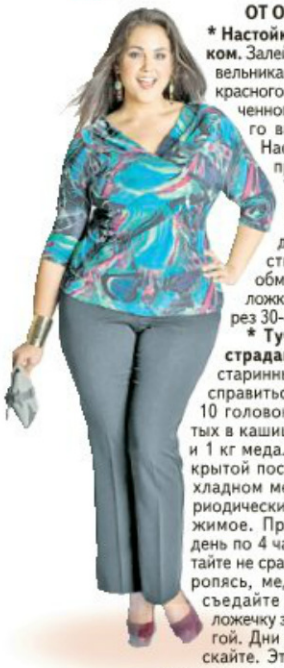


■ ЕСЛИ ДУРАК КРУГЛЫЙ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО НА НЕГО НЕЛЬЗЯ НАПОРОТЬСЯ.

■ ЦЫПЛЯТ ПО ОСЕНИ СЧИТАЮТ, ОВЕЦ — ПО НОЧАМ.

■ РЕШИЛИ ГОТОВИТЬ ПО МОДНЫМ КУЛИНАРНЫМ РЕЦЕПТАМ? СНАЧАЛА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ЕСТЬ ГЛАВНЫЙ ИНГРЕДИЕНТ — ДЕНЬГИ НА ПРОДУКТЫ.

Исправляем фигуру



ОТ ОЖИРЕНИЯ

*** Настойка с можжевельником.** Залейте 50 г ягод можжевельника обыкновенного или красного и 1 головку измельченного чеснока 1 л белого виноградного вина. Настаивайте в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедите. Пейте как средство, регулирующее обмен веществ, по 3 ст. ложки 1-2 раза в день через 30-40 минут после еды.

*** Тучные люди часто страдают одышкой.** Этот старинный рецепт поможет справиться с ней. Смешайте 10 головок чеснока, растертых в кашицу, сок 10 лимонов и 1 кг меда. Настаивайте в закрытой посуде в темном прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Принимайте 1 раз в день по 4 чайн. ложки, но глотайте не сразу, а не торопясь, медленно съедайте одну ложечку за другой. Дни не пропускайте. Этого количества должно хватить на 2 месяца. При необходимости через 1 месяц перерыва продолжите лечение.

ПРИ ИСТОЩЕНИИ

*** Сало с яблоками.** Для прибавления в весе (от 800 г до 2,5 кг в неделю) смешайте 400 г нутряного сала и 6 больших зеленых яблок (предварительно пропустив их через мясорубку) и томите 4-5 часов в духовке на медленном огне, чтобы не пригорало. Затем разотрите добела 12 яичных белков с 1 стаканом сахара, добавьте яблоки с салом, 400 г измельченного шоколада и остудите. Смесь намазывайте на хлеб, как масло, и ешьте 3-4 раза в день, запивая горячим молоком.

*** Редька с горчицей.** В течение нескольких дней 3 раза в день съедайте по 2-3 ст. ложки тертой редьки, запивая 1 ст. ложкой воды. Одновременно с этим рекомендуется проглатывать 20-30 зерен горчицы 1 раз в день, запивая водой. Горчицу нужно принимать более 20 дней. Она должна быть свежей (сбор текущего года).

Масло крапивы добавляю в кремы и шампуни

Все лето, пока у меня на участке растет крапива, я собираю ее и делаю полезное масло, которое добавляю потом в кремы, мази, шампуни. На его основе хорошо готовить оздоровительные маски для лица и волос. Да и в чистом виде масло — отличное лечебное средство от морщин, перхоти и выпадения волос. Если втирать его в кожу головы за 30 минут до мытья волос, то они станут пышными, мягкими и эластичными, улучшится их рост.

Обрезаю листья, пропускаю через мясорубку и складываю в стеклянную банку, чтобы лежали очень рыхло. Заливаю растительным маслом (лучше оливковым) под самую крышку банки, чтобы как можно меньше осталось воздуха, убираю в темное прохладное место (не в холодильник!) на 2 недели. Время от времени банку встряхиваю. Потом масло процеживаю и храню в темном прохладном месте, хотя и при комнатной температуре оно не испортится. Если кому-то процесс приготовления масла кажется слишком хлопотным, уверяю вас, это не так! Когда увидите, как заблестели ваши волосы и омолодилось лицо, поймете, что старались не зря.

А. С. Смолина, Астраханская обл.

Волосам полезна пивная маска с чёрным хлебом

Весной у многих волосы начинают «болеть». Они становятся тусклыми, ломкими, секутся на концах. Чтобы напитать корни и наполнить волосы жизненной силой, я делаю пивную маску с черным хлебом. Но пиво обязательно должно быть живым. Пастеризованное, крепкое не подойдет. Понадобится 1 стакан любого живого пива и четверть большой булки черного бородинского хлеба. Хлеб нарежьте мелкими кубиками, а лучше искрошите, залейте пивом и оставьте на 2-3 часа. После этого нанесите кашицу на чистые подсушенные волосы, наденьте шапочку и подержите полчаса. Маску тщательно смойте теплой водой. Мыть после нее волосы шампунем не нужно.

А. Орловская, Хабаровский край

Ох уж эти детки!

В детском саду ужасная текучка кадров, воспитательницы меняются каждый месяц.

Спрашиваю сына:

— Как зовут новых воспитательниц?

— Да не знаю уже. Просто красивые женщины!

Светлана Т., Тула

***

Моему братишке было года четыре.

Приходит как-то это чудо из детсада и объявляет нам, что пришла к нему любовь и он решил жениться. После чего прошел в мамину-папину спальню, в которой стояла шикарная двуспальная кровать, улегся на нее, заложил за голову свои рученьки, закрыл глазки и мечтательно так говорит:

— Женюсь. Она мне ребенка родит, он меня папой называть будет.

Вся семья рыдала.

Юлия К., Краснодар

***

Были как-то в гостях. Сын Юра, ему четыре года, не отходил от меня ни на минуту. Кто-то из взрослых спросил его, упрекая:

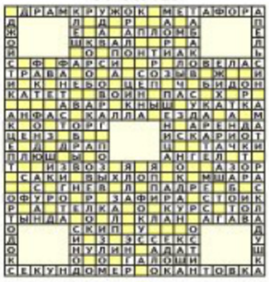
— Ты что, мамсик?

На что сынок, нисколько не смущаясь, отвечает:

— И мамсик, и папсик, и немножко бабусник!

Лидия С., Таганрог

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23



ОТ ХОРОШЕГО МУЖИКА ЖЕНЩИНА УХОДИТ ТОЛЬКО В ДЕКРЕТ!

Далеко... И слава Богу

Здравствуй, Галя!

Це пышет тебе твой друг... блызкий друг... пошти родной... Ты не представляешь, как я тебя люблю, я кажнную свободную минуточку думаю токо про тебя... как харашо, шо ты далеко.

А помнишь, Галя: ты и я, луна... Мы прыжимаемся дружка ко дружке, и нам все теплее и теплее... все жарчее и жарчее... и такую близость ощущаем... А мы, блин, лежим на рельсах... а мороз минус сорок... а поезд токо через трое суток... и то, ежели ползти быстро...

Я хочу спросить тебя, Галя, ну на черта тебе надо был тот стоп-кран? «Я его дома на стенку повешу». Ну шо, повесила? Ты хоть знаешь, на шо он нужен? На шо тебе стоп-кран?

И зачем тибе надо были оте пассажиры? Они же не собирались выходить. Ты могла хотя бы подождать, когда остановится поезд, или хотя бы их разбудить.

Галя, это некультурно, нада держать себя в руках, ну ладно, прынес тебе проводник кипяток без сахара, ну ты ж бы думала, куда ты той кипяток выплескиваешь... к чертовой матери, все потомство вкрутую. Я понимаю, ты женщина нервная, но вот шо я тебе скажу: я кохаю тебе, Галя, и хорошо, шо ты сейчас далеко. Если бы ты токо знала, Галя, как мине тебя сейчас не хватает... Любимая моя, достал бы тебе звезды с неба, представляешь? Я тоже себе представил... Подумал, подумал, та шо я дурак — по крышам лазить. Смотрел тут фильм «Укрощение строптивого». Родной ты мой чаловек... Да какой ты мне, к черту, родной, дать бы тебе тем же ведром, Да я далеко... И слава Богу.

Твой друг

Такой случай

Еду в автобусе с работы. На очередной остановке заваливает молодая мамочка, а с ней орава из детишек, человек шесть от полугода и лет до десяти. Гомон, щебет, начинают размещаться на сиденьях, толкаются... Водитель автобуса терпеливо ждет и с места не трогается, пока все не залезут, — к неудовольствию некоторых пассажиров. Одна тетка стала ворчать в сторону мамаши, мол, чем таскать за собой всех, так половину могла бы и дома оставить. На что мамаша улыбнулась и застенчиво ответила:

— А я так и сделала...

Ирина С., Вязники

Круто сказано!

● Инфляция — это когда всю жизнь копил на черный день, а накопил на черный хлеб.

● Хорошо, что челябинский метеорит упал не в этом году. А то еще бы и за него санкций добавили!

● У каждого в этом мире свои проблемы: у женщины — при полном шкафе нечего надеть, у мужика — при полном холодильнике нечего поесть.

РАССКАЗИК

Диетолог говорит пациенту: «Так, больной, вот ваша диета: в день триста граммов тушеных кабачков, четыреста граммов зелени цикория и сколько угодно листьев салата». — «Доктор, а колокольчик на шею нужно вешать или можно так пастись?»

Приколы из Одессы

Фира диктует соседке рецепт пирога:

— Так, пиши: взять четыре яйца...

— Ага, значит, пишу — два.

— Циля! Пиши четыре! В рецепте было восемь.

Еврейская мама дарит сыну на день рождения два галстука. Через несколько дней он надевает один из них и приходит к ней в гости. Мама открывает дверь, смотрит на него и говорит:

— Изя, а второй галстук тебе что, не понравился?

— Соня, вон таки идет женщина, которую любит Рабинович!

Соня роняет тарелку, спотыкается о порог, бросается к окну:

— Где, где?

— Да вон, на углу, в синем платье.

— Идиот, это ж таки его жена!

— А я шо сказал?

Сара внимательно наблюдает за мужем, как он делит таблетку виагры на 4 части:

— Фима, ее таки нужно пить целиком!

— А может, я тебя только поцеловать хочу!

Обезьянка Чи-чи-чи

Приятель мой ездил в Индонезию. Экскурсовод у них был местный товарищ, который осваивал русский язык самостоятельно по учебникам. И неплохо освоил, но некоторые слова ему все-таки давались с большим трудом. Поехали они на очередную экскурсию. Гид им и говорит:

— Мы сейчас приедем в храм, и вы все обезьены снимать обувь.

Один турист, возмущенный подобным обращением, берет индонезийца за грудки:

— Это кто тут обезьены, черт ты узкоглазый?

— Все туристы обезьены, и даже я обезьен.

Мужик уже было собрался выбросить гида из автобуса, но в итоге выяснили, что он так произносит слово «обязаны».

Валентина И., Нижневартовск

Ёшкин кот!

Вижу короля пикового...

— Проходи, родная! Вижу, женщина ты хорошая, добрая. Вижу имя твое! Есть в нем буква «а», есть у тебя пиковый король и какой-то интерес. В хрустальном шаре вижу, что женщина ты умная, но через доброту свою страдаешь.

— Все точно! Наталья меня зовут, и муж есть, и умная я, и страдаю...

— Вижу, пьет твой король пиковый.

— У мужа аллергия на спиртное. Он совсем не пьет.

— Вижу, пьет он чай с разлучницей проклятой!

— Да ему уже два года никакие разлучницы не нужны. Проблемы у него по этой части.

— Плохой человек из зависти черную печать на вас сделал. Вижу, муж у тебя через это болел, да и ты то споткнешься, то ударишься. Близкая подруга разлучить вас хочет. Вспоминай, сколько бед за последнее время было!

— Муж-то и вправду недавно болел, да и я на прошлой неделе руку ушибла. И Людка, моя подруга, чай приходила пить! Что ж теперь делать-то?

— Дай мне большую купюру, я ее как завистницу скручу! Связать ее надо цепями крепкими. Дай свою цепочку золотую — я разлучницу перемотаю! Взять бы ее в кольцо. В магический круг. Есть колечко?

— В четверг зять на работе задержался, а вчера колесо проколол! Горе-то какое! Что же теперь делать?

— Возьмите перстень!

— Видишь, как я купюру скрутила, цепочкой перемотала да в кольцо засунула? Не сделает вам больше злодейка вреда. Пусть здесь лежит, мучается! Вижу, есть у вас с мужем кто-то, за кого сердце болит!

— Точно вы все говорите! Дочка у нас, Варенька.

— Вижу на ней венец безбрачия! Сильная колдунья наложила!

— Дочь-то у меня замужем, а зять с нее прям пылинки сдувает.

— Вижу, живут они дружно, любят друг друга! Но вот черная тень магический шар окутала, пламя свечи колыхнулось, жир от воды отделяется! Отдаляется зять от твоей дочки! Вспоминай, женщина, что у них в последнее время случилось?

— Было! Было! В четверг он на работе задержался, а вчера колесо проколол! Горе-то какое! Что же теперь делать?

— Надо время плохое на часах твоих заклинанием остановить.

— Есть у меня часы! Хорошие, швейцарские!

— Давай их мне и купюры, какие есть, тоже давай. Купюр надо побольше, чтобы часы завернуть хорошенько.

— Вы уж заворачивайте как следует, чтобы наверняка!

— Дай шапку норковую, в которой тепло твое хранится. Все это в шапку, как в гнездо семейное, сложу да в шубу твою заверну, а ночью обряд совершу и сожгу вещи проклятые да по ветру развею!

— Только расплатиться мне теперь с вами нечем...

— А не нужны мне деньги твои. Мне главное — человеку помочь. Ступай домой да смотри родным не говори, куда вещи да деньги дела, иначе опять беду накличешь!

Олег Литвин

РАССКАЗИК

У психотерапевта: «Доктор, я слишком недоверчив и подозрителен к людям». — «Ну что ж, постараюсь вам помочь». — «Небось денег моих захотел, жадный эскулап?»

Весёлые новости

* Сенсация! Белорусские археологи нашли скелет мамонта! Сенсация! В Лондонском музее пропал скелет мамонта!

* В Иваново с большим успехом прошел конкурс кулинарных способностей молодых жен — «Мисс бурда-2015».

* Производитель продукции «Лошадиная сила» расширяет ассортимент своей продукции. Готовится к выходу антицеллюлитный крем «Лошадиная попа» и крем против морщин «Лошадиная морда».

* Не разлей вода, не рассыпь мука, не разбей стекло, не сломай нога и другие таджикские напутствия вышли в новом сборнике «Не склони падеж».

Такие разные!

ОТЛИЧИЯ МУЖЧИН ОТ ЖЕНЩИН.

● Если Лиля, Катя и Соня встречаются, чтобы вместе пообедать, они называют друг друга Лиля, Катя и Соня.

Если Миша, Дима и Сергей встречаются за ужином, они обращаются друг к другу не иначе как Толстяк, Лысый и Прыщ.

● У мужчины в ванной всего 6 предметов: зубная щетка, зубная паста, бритва, шампунь, мыло и полотенце.

В женской ванной в среднем около 337 предметов. Мужчина сможет опознать только 20 из них.

● Женщину заботят мысли о будущем только до тех пор, пока она не выйдет замуж.

Мужчина вообще никогда не задумывается о своем будущем, пока не женится.

● Женщина наряжается, чтобы сходить в магазин, выкинуть мусор, полить цветы, почитать книгу, позвонить по телефону, ответить на e-mail.

Мужчина наряжается только на свадьбу и похороны.

Ой, цены укусили в магазине!

Финский сканворд

ЭТОТ СКАНВОРД ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ОБЫЧНОГО ОТСУТСТВИЕМ СТРЕЛОК. НУЖНО НЕ ТОЛЬКО НАЙТИ ОТВЕТЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЯМ, НО И ПОНЯТЬ, ГДЕ ЭТИ СЛОВА РАСПОЛОЖЕНЫ. ТРИ СЛОВА МЫ УЖЕ ВПИСАЛИ И ОБОЗНАЧИЛИ СТРЕЛОЧКАМИ.

Гороскоп с 29 апреля по 12 мая

Звёзды будут буквально падать вам в руки

ОВЕН Вам не грозит скука, наоборот, события будут разворачиваться стремительно и заряжать энергией. А чтобы не сойти с дистанции, наполните организм витаминами. Подержите 1 минуту в кипятке молодые листочки крапивы, затем мелко порубите, смешайте с морковью, чесноком и молотыми грецкими орехами. Добавьте растительное масло — витаминный салат готов!

ТЕЛЕЦ Не бойтесь быть любопытным, все время спрашивайте зачем и почему, общайтесь с интересными людьми. Помните только хорошее и обязательно побольше отдыхайте! Подскочило давление? Хороший совет: зажгите свечу, поставьте ее перед собой, выключите свет. Смотрите на огонь, отгоняя все мысли. Потом закройте глаза на несколько минут и выдохните. Тревога и мрачные мысли испарятся.

Для регулирования кровяного давления полезно носить магнитный браслет. Но при пониженном давлении его надо носить на правой руке, а при высоком — на левой.

БЛИЗНЕЦЫ Хватит заедать стресс! Определитесь, что вы больше любите: себя или есть. Если есть, то расслабьтесь, откройте холодильник и кайфуйте. А если больше любите себя, то сфотографируйтесь и повесьте фотографию на холодильник. Это точно сработает! Каждое утро выпивайте 2 стакана воды с имбирем и лимоном. Такой напиток отлично сжигает жиры.

РАК Чем теплее за окном, тем вероятнее перемены к лучшему, причем не только в жизни, но и в вас самих. Поэтому хватит хандрить, пора радоваться солнцу! Наполните свою жизнь новыми впечатлениями, и вам просто некогда будет грустить. А чтобы на все хватило сил и энергии, пейте женьшеневый чай. Действует такая подзарядка сразу и наверняка.

ЛЕВ Любая незначительная мелочь может стать для вас поводом для сильных переживаний. У вас доброе сердце, вы готовы помочь каждому. Но всегда ли окружающие нуждаются в вашем участии? Учитесь надевать «защитный костюм», иначе сгорите эмоционально. Забудьте на время про все дела, расслабьтесь, ложитесь спать пораньше, перед сном совершайте медленные прогулки. Такая передышка даст новые силы.

ДЕВА От вас буквально будут лететь искры, заряженные эмоциями. Но берегитесь: огонь может обжечь окружающих, а их реакция — спровоцировать вас на необдуманные поступки. В такой ситуации вам бы на время уйти в тень, тем более что и здоровье заставит замедлить темп жизни. Взвинчены и никак не можете успокоиться? Покатайте между ладоней карандаш 5-10 минут: сначала по внутренней поверхности, затем — по внешней.

ВЕСЫ Усмирив эмоциональную бурю, бушующую внутри, вы сумеете получить то, к чему давно стремились. Возможны проявления вегетососудистой дистонии: головокружение ни с того ни с сего, слабость по утрам и недомогание. Это неопасно: 2 ст. ложки душицы залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте полчаса и принимайте по 1/3 стакана в теплом виде 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

СКОРПИОН Невероятно удачный период! Звезды будут буквально падать вам в руки. Ветер, который в один из дней распахнет вашу дверь или форточку, сулит изобилие. Впрочем, вы это заслужили: никого не обидели, ни с кем не поссорились. Чтобы не спугнуть удачу, дорожите своим душевным покоем и щадите нервы окружающих. Занимаясь домашними и огородными делами, не перегружайте спину, иначе рискуете потянуть ее.

От язвы желудка утром натощак в течение 3 недель съедайте 2 ст. ложки меда, не запивая водой, и 4 часа после этого ничего не ешьте.

СТРЕЛЕЦ Не за горами время перемен, и скоро пробьет ваш час! Поэтому будьте к нему готовы! Позвольте себе немного удовольствий: прогуляйтесь в парке, сходите в театр, повстречайтесь с друзьями. И дайте волю мечтам! А чтобы избежать весеннего обострения гастрита, срочно включите в рацион отруби. Доза для начинающих — 1 чайн. ложка в день.

КОЗЕРОГ Во всех происшествиях и встречах вы будете видеть знаки судьбы и толковать эти предзнаменования по-своему. Не стоит быть настолько суеверным! Обидно, но непостоянство весенней погоды скажется на здоровье ваших глаз. На воспалившиеся глаза сделайте примочки с настоем календулы. Залейте 10-15 г сухих цветков 1 стаканом горячей кипяченой воды, настаивайте 30-40 минут, процедите.

ВОДОЛЕЙ Дайте волю фантазии: чем больше вы будете думать о заветном желании, представляя, что сказка уже стала былью, тем быстрее оно исполнится. Не переутомляйтесь и избегайте любых неприятностей, иначе депрессия не заставит себя ждать. А зачем она вам весной, когда солнышко припекает и птички поют?! Можно заранее купить аптечную настойку родиолы розовой и принимать ее по 20-25 капель в рюмке воды 2 раза в день (утром и днем) за 20 минут до еды.

РЫБЫ Прекрасное время для милосердия и сострадания. Можно разговаривать с близкими по душам, можно объясняться в любви, можно устроить романтическое приключение самому себе — делайте что угодно, но только то, что радует сердце. Остерегайтесь всего того, что способно ранить его: равнодушия, грубости, высокомерия. Возможны перепады артериального давления. Чтобы избежать этого, а заодно и поднять настроение, постарайтесь окружить себя яркими вещами красного, оранжевого, желтого цветов.

Стихи наших читателей

ПОЙМИ, Я НЕ ВЕРНУСЬ...

А я не дам себя забыть —
Ты это знаешь,
И первой ласточкой весной
Вернусь я в мае.
И первым утренним лучом
Тебя дотронусь,
А хочешь, ледяным дождем
Я брошусь в омут?
Снегами замету под ночь
Твои дороги,
Я по твоей щеке пройдусь слезой
Под песнь о Волге.
И вдруг ты вспомнишь обо мне,
И оглянешься,
Как будто за твоей спиной
Моя рука тебя коснется.
Ты — наваждение мое,
печаль и грусть.
Уйди, пойми, я не вернусь...

Л. В. Никифорова, с. Селиваново, Валуйский р-н, Белгородская обл.

СОБАЧОНКА ОДНА...

Ее нюх не подводит,
Уже прямо с утра
К остановке подходит
Собачонка одна.
И, увидев маршрутку,
Завиляет хвостом,
Знает то, что минутку
Будет рядом с добром.
Одна женщина с ней
На конечной сойдет
И всем чувством своим
К собачонке прильнет.
И протянет ей руку,
А в руке что-то есть,
Даст лохматому другу
Ломтик вкусного съесть.
Собачонке же радость
От такого не скрыть,
Человеку осталось
Лишь ее сохранить.
Пожалеть и утешить
Своей доброй душой,
Не дав быть братьям меньшим
За бездомной межой...
Быстротечная встреча,
И расстались друзья,
И придет скоро вечер
После долгого дня.
А назавтра опять
Путь маршрутки с утра,
И ее будет ждать
Собачонка одна...

В. Коньков, Новопавловск, Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ Как не уйти в запой
ПРИВЫЧКА ВЫПИВАТЬ ПОСЛЕ РАБОТЫ ПЕРЕРАСТАЕТ В НАСТОЯЩУЮ ПРОБЛЕМУ.

✓ Ищем причину
НИ С ТОГО НИ С СЕГО ПОЯВИЛСЯ СИНЯК.

✓ На приёме у проктолога
СВИЩ ПРЯМОЙ КИШКИ.

✓ По вашей просьбе
БЕЗ РЕНТГЕНА НЕ ОБОЙТИСЬ, НО...

✓ Сам себе доктор
МУШКИ В ГЛАЗАХ ИСЧЕЗНУТ, ЕСЛИ ПРИЛОЖИТЬ ЯНТАРНЫЕ БУСЫ.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-88-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-38-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-14854 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 178320 экз. Заказ 593. Объем 6 п. л. Дата выхода в свет 29.04.2015 г. Подписано в печать 28.04.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404, каталог «Почта России» 31670, каталог «Роспечать» 53995

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы), ООО «АРГИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 222440 экз.

12+